DEUTSCHLANDS GRÖSSTES FOODMAGAZIN

AUSGABE 01 | 2026
JANUAR & FEBRUAR

Mit Liebe

GRATIS

SPEZIAL: OLYMPISCHE WINTERSPIELE

GOLDENE MOMENTE

Eine Reise an die Schauplätze der Olympischen Winterspiele

ERFOLGS-ZUTATEN

Die Rezepte der Team Deutschland Athlet:innen

DEN WINTER GENIESSEN

Kokossuppe, Kohl & Knödel – hier kommt die Wohlfühlküche für kalte Tage. Plus: vegane Alternativen

TEAM D

EDEKA

Premium Partner
Olympia Team Deutschland

Wir ♥ Lebensmittel.

OFFIZIELLER PARTNER VON

GERMANY*S NEXT
topmodel

PFLANTASTISCH LECKERES FRÜHSTÜCK!

JOGHURT-ALTERNATIVEN

GRATIS TESTEN

Teilnahmebedingungen

Nur solange der Vorrat reicht.

© 2026 Seven.One Entertainment Group GmbH
Lizenz durch: Seven.One AdFactory GmbH
www.seven.one

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

wenn es draußen kalt ist, beginnt die große Zeit des Wintergemüses. Rotkohl, Wirsing, Pilze und Möhren bringen jetzt Farbe auf den Teller und bilden die Basis vieler winterlicher Wohlfühlrezepte in dieser Ausgabe – mal klassisch mit Fleischeinlage, mal in einer leichteren, vegetarischen Variante. Viele Gerichte lassen sich ganz einfach veganisieren. Ab Seite 14 geben wir Tipps, wie das ganz unkompliziert gelingt. Ob mit hochwertigem Qualitätsfleisch oder mit pflanzlichen Alternativen: Unsere knackfrischen Rezepte sorgen für einen genussvollen und fitten Start ins neue Jahr.

Fit ist auch das Team Deutschland, für das am 6. Februar die Olympischen Winterspiele in Mailand und Cortina d'Ampezzo beginnen. Ab Seite 26 verraten uns insgesamt neun Wintersportlerinnen und -sportler ihre Erfolgszutaten und zeigen uns die Rezepte, die EDEKA für sie kreiert hat.

Norditalien ist in diesem Winter nicht nur das Mekka für Wintersportfans. Wir nehmen Sie ab Seite 64 mit auf eine Reise zu Schauplätzen der Olympischen Winterspiele, bei denen es atemberaubende Landschaften, vielfältige Kultur und kulinarische Spezialitäten zu entdecken gibt.

Ich wünsche Ihnen einen genussvollen und aktiven Start ins neue Jahr!

IHRE

Theresa Selbach

THERESA SELBACH, CHEFREDAKTEURIN

Ich liebe Knödel beziehungsweise Klöße. Daher bin ich ein Riesenfan der wunderbaren Hüttenkäseknödel mit Pilzragout. Das Rezept finden Sie auf Seite 22.

FOLGEN SIE UNS!

Wenn Sie noch mehr köstliche Inspirationen suchen und immer auf dem Laufenden bleiben wollen, finden Sie uns auch auf diesen Kanälen:

Instagram
instagram.com/edeka

Facebook
facebook.com/edeka

YouTube
youtube.com/@edeka

Pinterest
pinterest.de/edeka

TikTok
tiktok.com/@edeka

WhatsApp
bit.ly/whatsapp-edeka

Titel: Christian Kerber · Fotos: Andrea Thode, Christian Schmid

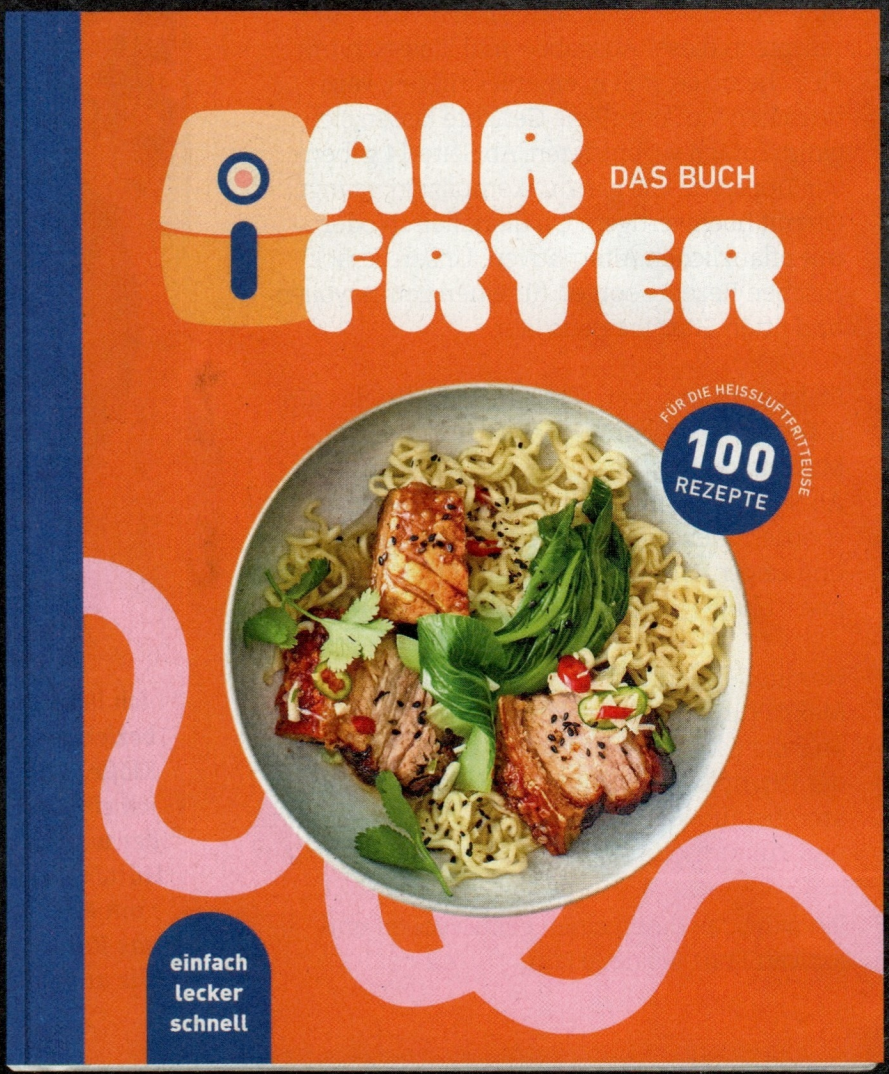
DAS NEUE KOCHBUCH VON EDEKA

Heiß. Luft. Liebe.

100 leckere Rezepte für den Air Fryer: Von knusprigen Snacks über herzhafte Hauptgerichte bis hin zu süßen Desserts.

JETZT ERHÄLTLICH

In allen teilnehmenden EDEKA-Märkten und im Buchhandel



Wir ♥ Lebensmittel.

EDEKA

AUF EINEN BLICK ...

ENTDECKEN

6 *Schon gewusst?*
12 *Jetzt im Regal: Genuss aus Italien*
26 *Team D: So bereiten sich Rennrodler Max Langenhan und Bobpilotin Laura Nolte auf die Olympischen Winterspiele vor*
40 *Team D Kleidung zu gewinnen*
42 *Der „Magic Star" unter den Äpfeln*
50 *Auf nach Amerika mit der Männer-Nationalmannschaft*
51 *Foodtrends: Vegane Rezeptideen*

GENIESSEN

14 *Winter-Wohlfühlküche*
25 *Lous Wein-Wissen: Norditalien*
28 *#roadtomilanocortina: Die Rezepte unserer Athlet:innen*
44 *Schnelles für den Feierabend*

LEBEN

54 *Haut: So schenken Sie ihr jetzt mehr Feuchtigkeit*
58 *Vegane Kosmetik: So nützt rein pflanzliche Pflege uns und der Umwelt*
60 *Hunde: Gesund und sicher durch den Winter*
64 *Reise: Norditalien – entspannen zwischen Natur, Kultur und Lebensart*
68 *Neue Bücher: Jede Menge Spannung und Entspannung*

72 **REZEPTÜBERSICHT**
Alles auf einen Blick

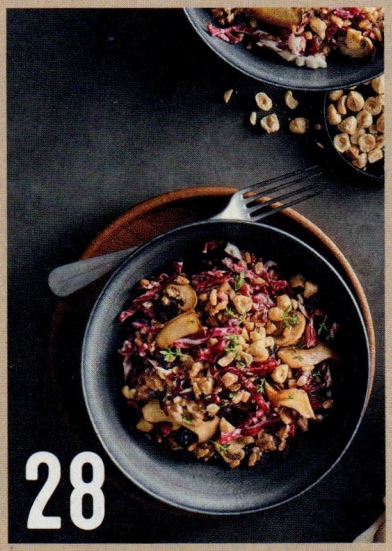
74 **RÄTSEL & IMPRESSUM**

vegan laktosefrei glutenfrei vegetarisch

An diesen Symbolen erkennen Sie vegetarische, vegane, laktose- und glutenfreie Rezepte im Heft und an den Topfsymbolen in der Rezeptübersicht (Seite siehe oben) alle Rezepte, die in maximal 30 Minuten auf dem Tisch stehen.

30 MIN.

Schnell gemacht
Diese vegetarischen und veganen Rezepte für zwei Personen stehen in maximal 30 Minuten auf dem Tisch.



So schmeckt Erfolg
Neun Team D Athlet:innen auf dem Weg zu den Olympischen Winterspielen präsentieren ihre Erfolgszutaten.

Hautsache Feuchtigkeit
So schützen Sie Ihre Haut im Winter vor Kälte und Heizungsluft.

Fotos: Silke Zander, Shutterstock

AUS IHRER REGION

MINDEN-HANNOVER

Die EDEKA Minden-Hannover ist eine von sieben Regionen des EDEKA-Verbunds. Ihr Gebiet umfasst Niedersachsen, Bremen sowie einen Teil von NRW, Sachsen-Anhalt, Berlin und Brandenburg. In rund 1.500 Märkten werden Ihnen Lebensmittel und alles für den täglichen Bedarf angeboten. Mit mehr als 5.000 regionalen Lieferant:innen und rund 76.000 Mitarbeitenden stehen Frische und Qualität im Mittelpunkt unseres Handels.

EINKAUFEN & GENIESSEN

Wer an EDEKA denkt, hat meist eine bunte Obst- und Gemüseabteilung, frische Milchprodukte in modernen Kühlmöbeln und eine vielfältig ausgestattete Frischetheke vor Augen. Neben dem Einkaufserlebnis bieten die Märkte der EDEKA Minden-Hannover inzwischen auch ein großes **GASTRONOMIEANGEBOT**. Ob Frühstück, warme Gerichte oder Snacks: Die gemütlich ausgestatteten Gastronomiebereiche laden vor oder nach dem Einkauf zum Verweilen ein. Auf den Seiten 8 und 9 geben wir Ihnen einen Einblick in das vielfältige kulinarische Angebot und zeigen Ihnen exemplarisch die Gastronomieflächen in drei Märkten. Das Angebot reicht dabei von traditionsreichen Gerichten bis zu aktuellen Foodtrends – sowohl in Bedienung als auch zum Mitnehmen. Neben Frühstücksangeboten gibt es hier warme Speisen an der „heißen Theke". Echte Highlights sind Burger- und Tellergerichte, die frisch im Markt zubereitet werden.

Schäfer's
EINE MARKE DER EDEKA.

ECHTES HANDWEWRK

In vier eigenen Betrieben werden die **Backspezialitäten** von Schäfer's hergestellt und in den Backshops angeboten.

2,5

MILLIONEN

So viele belegte Weizenbrötchen werden jährlich bei EDEKA Minden-Hannover verkauft.

Foto: EDEKA Minden-Hannover/Jochen Zick

FRISCH, SAISONAL & HAUSGEMACHT

Ob süßes Gebäck, vielfältig belegte Burger oder frische Fischbrötchen – hier wird Ihr Einkauf zum Genuss

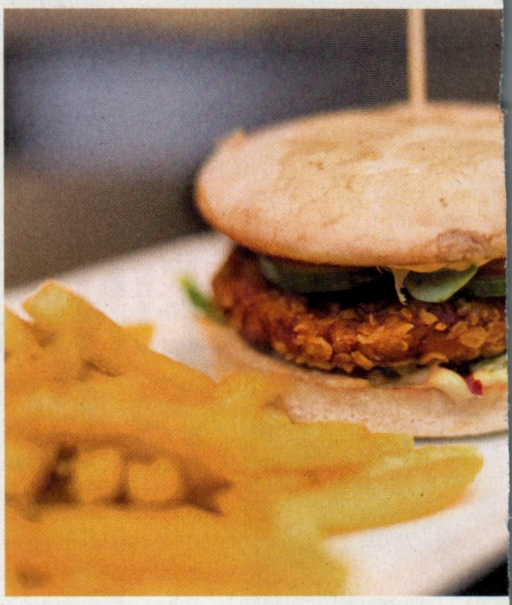
Wenn beim Einkaufen der kleine Hunger kommt, variieren die Vorlieben der EDEKA-Kund:innen je nach Saison und Region. Darauf sind die heißen Theken in den Märkten gut vorbereitet. Während es im Winter im Westen eher Grünkohl und im Osten Soljanka gibt, erfreuen sich Frikadellen, Leberkäse und Currywurst überall großer Beliebtheit. Bei allen Gerichten spielt Frische eine zentrale Rolle. Ein Großteil der Zutaten stammt direkt aus unseren Produktionsbetrieben für Backwaren sowie Fleisch- und Wurstwaren, Schäfer's und Bauerngut. Diese Produkte werden dann vor Ort im Markt frisch weiterverarbeitet.

RONNY POSPICH
Abteilungsleiter des „Steakpoints" an der Bedientheke für Fleisch im EDEKA Center No. 1.

1 EDEKA CENTER NO. 1, BERLIN-STEGLITZ

„An unserem Steakpoint wählen die Kund:innen ihr gewünschtes Teilstück aus. Dieses wird dann frisch an der Bedientheke für Fleisch inklusive der Beilagen zubereitet. Das gibt es so nur bei uns", erklärt Ronny Pospich stolz.

EDEKA röthemeier



Kreativ belegt
Ob mit Rindfleisch und Käse oder als Veggie-Star: Alle Burger werden mit knackigem Salat, frischem Gemüse und einer leckeren Sauce serviert.

1 EINZIGARTIGES ANGEBOT

Die Nummer eins ist das EDEKA Center No. 1 in Berlin-Steglitz vor allem im Gastro-Bereich. Jeden Morgen zaubert das Team hier ein reichhaltiges Frühstücksbuffet. Passend dazu gibt es in der hauseigenen Kaffeebar leckeren Barista-Kaffee. Das Beste: An den Bedientheken für Fisch, Käse und Fleisch können Kund:innen nicht nur einkaufen, sondern sich auch Speisen direkt vor Ort zubereiten lassen – von frischen Austern über käsige Pasta bis hin zu saftigen Fleischvariationen. Den passenden Wein oder Champagner gibt es ab 14 Uhr an der gemütlichen Weinbar – hier bleibt kein Wunsch offen.

2 VOM FRÜHSTÜCK BIS ZUM ABENDESSEN

EDEKA Röthemeier in Petershagen begeistert mit einem liebevoll gestalteten Frühstücksbuffet, das täglich mit hausgemachten Leckereien sowie mit frischen

2

EDEKA RÖTHEMEIER, PETERSHAGEN

„Unser Burger-Konzept steht für Frische und Vielfalt", sagt Philipp Telke.

NACHGEFRAGT BEI

PHILIPP TELKE
Koch im Café Ferdinands im EDEKA Röthemeier in Petershagen im Kreis Minden-Lübbeke.

Spezialität aus Lippe
Pickert ist ein Traditionsgericht aus Westfalen. Es handelt sich um dicke Pfannkuchen oder Kartoffelplätzchen aus geriebenen rohen Kartoffeln, Mehl, Hefe und Rosinen.

Produkten aus den Bedientheken punktet. Mittags erwartet die Gäste eine abwechslungsreiche Menükarte mit frischen Burgern und Klassikern wie Currywurst. Besonders beliebt sind die täglich wechselnden Aufläufe sowie die hochwertigen Torten und Tartes eines regionalen Konditors. Die großzügige Terrasse und die flexible Raumgestaltung schaffen dabei eine einladende Atmosphäre.

3 ECHTE HANDARBEIT

Über 25 Mitarbeitende, darunter Köch:innen, Bäcker:innen und Verkäufer:innen, sorgen im MARKTKAUF in Löhne täglich für das leibliche Wohl der Kund:innen. Die „MARKTZEIT" bietet Platz für 200 Gäste, die dort frisch belegte Brötchen, regionale Gerichte wie Pickert oder Grünkohl und Backwaren aus der hauseigenen Showbäckerei genießen können. Hier entstehen Brot, Brötchen und Kuchen – vom Teig bis zum fertigen Produkt – in echter Handarbeit.

3

MARKTKAUF LÖHNE

„Besonders stolz sind wir auf unsere hausgemachten Lebensmittel. Ob Backwaren oder Fleischgerichte: Hier steckt echte Leidenschaft drin", sagt Tanja Sewing.

NACHGEFRAGT BEI

TANJA SEWING
Abteilungsleiterin Gastronomie der „MARKTZEIT" im MARKTKAUF Löhne.

Fotos: EDEKA Minden-Hannover/Christian Schwier (6), Jochen Zick (2)

ANSCHUB MIT GENUSS

TEAM D

EDEKA

Premium Partner
Olympia Team Deutschland

Bobfahrer Thorsten Margis bereitet sich auf die Olympischen Winterspiele in Milano und Cortina d'Ampezzo vor. Mit dabei: EDEKA-Partnerin Sandra Weidauer

Ausgewogene Ernährung und Sport gehören untrennbar zusammen. Daher ist EDEKA Premium Partner von Team Deutschland und begleitet Spitzensportler:innen seit zehn Jahren auf ihrem Weg zu den Olympischen Spielen. Neben der nationalen Partnerschaft arbeiten auf lokaler Ebene viele Märkte und Athlet:innen zusammen – wie Bobanschieber Thorsten Margis und Sandra Weidauer vom EDEKA Center Weidauer in Halle.

Thorsten, was macht aus deiner Sicht die Partnerschaft zwischen dir und EDEKA Weidauer so besonders?

THORSTEN MARGIS: Besonders ist auf jeden Fall, dass ich fast täglich hier einkaufen gehe. Bei EDEKA bekomme ich alles, was ich für eine ausgewogene Ernährung benötige. Nebenbei mag ich auch einfach die netten Mitarbeiter:innen, die hier arbeiten.

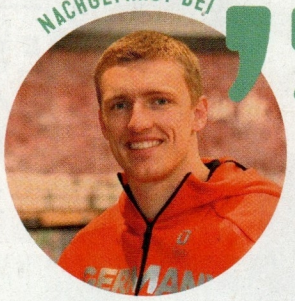
Warum sind Partnerschaften für EDEKA-Kaufleute mit Team Deutschland Athlet:innen so wertvoll?

SANDRA WEIDAUER: Weil wir diese sympathischen Sportler:innen unterstützen möchten und dem Sport in Halle so mehr Aufmerksamkeit verschaffen können. Während der Olympischen Winterspiele begleiten wir Thorsten über Social Media. Außerdem bringen wir ihn mit Azubis zusammen und starten gemeinsame Aktionen wie Ernährungskurse und Autogrammstunden.

Welchen Stellenwert hat das Thema Ernährung für dich privat und im Sport?

THORSTEN MARGIS: Ernährung ist für Sportlerinnen und Sportler ein unheimlich wichtiges Thema. Ich liebe gutes Essen und ernähre mich so ausgewogen wie möglich. Und wenn ich die Zeit dazu habe, koche und grille ich sehr gerne.

NACHGEFRAGT BEI



THORSTEN MARGIS

Der Anschieber ist bereits vierfacher Olympiasieger und gewann bisher unter anderem zehn Goldmedaillen bei Weltmeisterschaften.

„Pasta ist mein liebstes Lebensmittel – und mein absolutes Lieblingsgericht ist ein altes Nudelauflaufrezept meiner Mutter."

ITALIENISCHER MOMENT

Perfekt für Pastagerichte aller Art sind die ganzen und geschälten **Tomaten** aus Italien. Die Früchte werden erntefrisch verarbeitet.

UNTER NACHBAR:INNEN

Thorsten Margis wohnt gleich um die Ecke von Sandra Weidauers EDEKA Center in Halle und kauft fast täglich bei ihr ein.

Fotos: Thomas Meinicke (2), Christian Schwier (3)

WIR SIND DIE BESTEN

EDEKA Minden-Hannover ehrt rund 100 **NACHWUCHSKRÄFTE** *für ihre herausragenden Leistungen*

Es war voll und die Stimmung im GOP-Varieté-Theater in Bad Oeynhausen ausgelassen, als 96 Top-Nachwuchskräfte aus dem gesamten Vertriebsgebiet der EDEKA Minden-Hannover zur diesjährigen Bestenehrung auf die Bühne kamen. Personalvorstand Ulf-U. Plath ließ es sich nicht nehmen, die jungen Mitarbeitenden aus Einzelhandel, Großhandel, Logistik und Produktion persönlich zu ehren: „Heute ist Ihr Tag! Sie haben gelernt, gearbeitet, durchgehalten. Sie haben Verantwortung übernommen, Initiative gezeigt und Ihre Zukunft selbst in die Hand genommen. Dafür verdienen Sie unseren größten Respekt und unseren donnernden Applaus!"

„Ich bin sehr stolz und dankbar, dass ich bei EDEKA so viele Erfahrungen sammeln durfte. Mein Rat an alle, die jetzt starten: Es gibt keinen falschen Start – Hauptsache, ihr startet überhaupt."

Norbert Günter Hans Gisder, Einzelhandelskaufmann bei nah & gut Schirm in Straupitz

DIE BESTEN DER BESTEN

Einmal im Jahr ehrt die EDEKA Minden-Hannover ihre Auszubildenden und Absolvent:innen für herausragende Leistungen und für beste Noten in den Abschlussprüfungen.

EINE BESONDERE AUSZEICHNUNG

Alle Ausbildungsabsolvent:innen mit der Note „Sehr gut" (mindestens 92 Punkte) sowie Fortbildungsabsolvent:innen oder Absolvent:innen des dualen Studiengangs mit der Note „Gut" oder „Sehr gut" durften sich über eine Urkunde und einen Pokal freuen. Neben den Absolvent:innen des Fleischermeister:innen-Lehrgangs wurden auch in diesem Jahr die besten Seafoodexpert:innen – geprüfte Fachkräfte für Fisch und Meeresfrüchte – geehrt. Sie alle sind die Besten von insgesamt 1.200 Absolvent:innen aus 26 unterschiedlichen Ausbildungsberufen und dualen Studiengängen sowie den Teilnehmenden aus den sechs Nachwuchsprogrammen der EDEKA Minden-Hannover.

VIELFÄLTIGE KARRIEREMÖGLICHKEITEN

Die Karrieremöglichkeiten bei EDEKA reichen vom Junioren-Aufstiegsprogramm über die Führungskraft Handel bis hin zur Handelsfachwirtin oder zum Handelsfachwirt, von verschiedenen Führungspositionen bis hin zum Schritt in die berufliche Selbstständigkeit als EDEKA-Kauffrau/-mann.

„Seit 20 Jahren schlägt mein Herz für die Fischabteilung. Die Vielfalt hier begeistert mich jeden Tag aufs Neue. Besonders stolz bin ich auf unsere 15 Meter lange Fischtheke. Die Fortbildung zur Seafoodexpertin hat mir geholfen, mein Wissen zu vertiefen und die enorme Vielfalt noch besser kennenzulernen."

Sussane Eis, Abteilungsleiterin der Bedientheke für Fisch im EDEKA Center in Magdeburg

JETZT IM REGAL

So schmeckt Italien: Bei EDEKA finden Sie jede Menge Originale mit authentischem Geschmack

RUSTIKAL

Die **Passata Rustica** ist das Original aus Italien – grob passiert und erntefrisch verarbeitet. Perfekt als Saucenbasis.

KRÄFTIG

Der **Parmigiano Reggiano** reift mindestens 24 Monate und ist ein echtes „Prodotto di Montagna": Die Milch stammt von Kühen aus Bergregionen.

CREMIG

Der **Prosciutto Cotto mit Parmigiano Reggiano Creme** ist ein zarter italienischer Kochschinken, dem eine feine Käsesauce beiliegt. Super für die Antipasti-Platte.

49

PROZENT

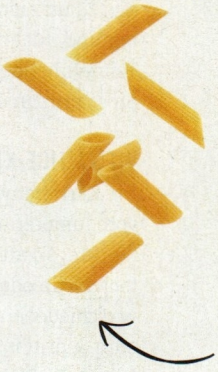
So viele Befragte in Deutschland geben laut einer YouGov-Umfrage an, dass die italienische Küche ihre liebste Länderküche ist. Damit liegt die italienische auf Platz zwei hinter der deutschen Küche.

SIZILIANISCH

Das **Native Olivenöl extra** ist ein harmonisches Olivenöl aus Sizilien. Die Oliven werden von Hand gepflückt und innerhalb von zwölf Stunden schonend verarbeitet.

KLASSISCH

Die **Penne** von Pasta REY 1851 aus feinem Hartweizengrieß werden traditionell mit Bronzeformen hergestellt.



GUT ZU WISSEN

Durch die Verwendung von Bronzeformen bei der Herstellung von Hartweizenpasta erhalten die Nudeln eine leicht raue Oberfläche. Dadurch haftet die Sauce besser an der gekochten Pasta und verbindet sich mit ihr. Bei der Verwendung von Teflonformen wird die Oberfläche glatt. Seit Jahrhunderten setzt man in Italien Bronzeformen für die traditionelle Pastaherstellung ein.

Foto: Shutterstock

Bimi
Bimi®: In Minuten zubereitet,
in Sekunden verputzt.
Brokkoli nur Besser
Bimi
HAST DU ES SCHON MAL PROBIERT?
www.bimibrokkoli.de

FRISCH DURCH DEN WINTER

Gegen knackige Kälte hilft nur knackfrisches Gemüse, am besten lecker verpackt in **HERZHAFTEN WINTERGERICHTEN**. *Diese Rezepte wärmen Leib und Seele so richtig durch, ohne schwer im Magen zu liegen*

Fotos Andrea Thode **Foodstyling** Nicole Reymann **Styling** Krisztina Zombori

WIRSING-SALAT

MIT GRAPEFRUIT UND BROTCHIPS

Rezept Seite 21

GNOCCHI

IN ROTKOHLSAUCE MIT PUTENSTREIFEN

Rezept Seite 21

KOHLROULADEN

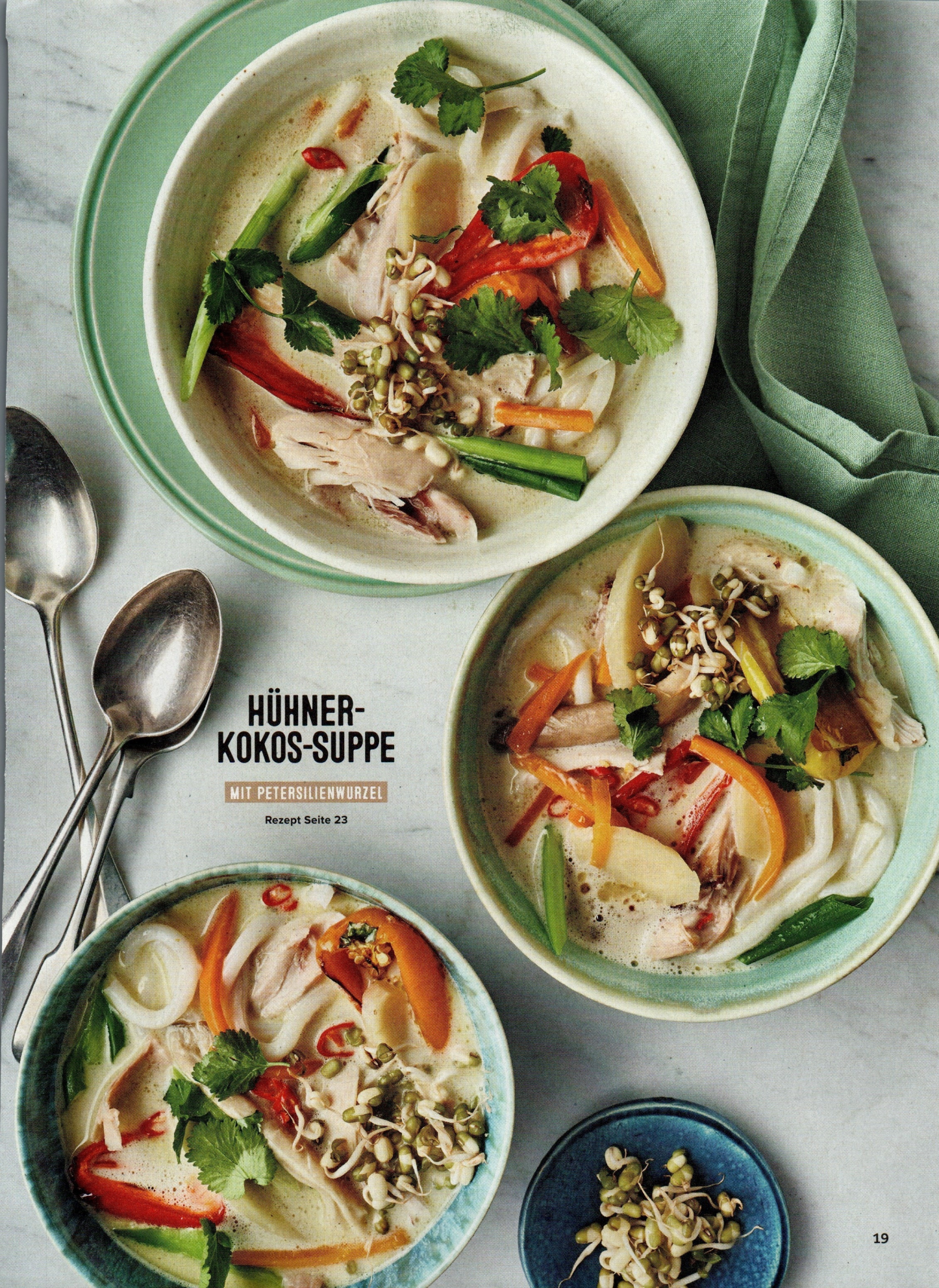
MIT RINDERHACKFÜLLUNG

Rezept Seite 22

HÜTTENKÄSE-KNÖDEL

MIT PILZRAGOUT

Rezept Seite 22



HÜHNER-KOKOS-SUPPE

MIT PETERSILIENWURZEL

Rezept Seite 23

ZANDERFILET

MIT SCHWARZWURZELGEMÜSE

Rezept Seite 24

WIRSING-SALAT MIT GRAPEFRUIT UND BROTCHIPS

Für 4 Portionen

Zubereitung: ca. 45 Minuten
Pro Portion: ca. 588 kcal, 9 g E, 39 g F, 50 g KH

- *½ Kopf Wirsing (ca. 500 g)*
- *Salz, Pfeffer*
- *4 Möhren*
- *7 EL Weißweinessig*
- *2 EL flüssiger Honig*
- *2 Grapefruits*
- *½ rote Chilischote*
- *2 Knoblauchzehen*
- *8 EL Olivenöl*
- *120 g EDEKA Bio Joghurt nach griechischer Art*
- *70 g Parmesankäse*
- *2/3 Baguette*
- *1 EL geräuchertes Paprikapulver*

1 Kohlblätter vom Kopf trennen und Rippen herausschneiden. Kohl in Stücke schneiden, in Salzwasser 3–4 Minuten blanchieren. In kaltem Wasser abschrecken. Gut abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

2 Möhren schälen und mit einem Sparschäler in lange, breite Streifen schneiden. Möhrenstreifen in einer flachen Schüssel mit 2 EL Essig, 1 Prise Salz und 1 EL Honig mischen und 10 Minuten ziehen lassen.

3 Grapefruitschale mit einem Messer von der Frucht schneiden, sodass die weiße Haut mit entfernt wird. 1 ½ Grapefruits in Scheiben schneiden. Die restliche ½ Grapefruit in Würfel schneiden und mit gehackter Chili, 1 geschälten Knoblauchzehe, 1 EL Honig, 5 EL Olivenöl und restlichem Essig fein pürieren. Durch ein Sieb streichen, mit Joghurt, 30 g geriebenem Parmesan, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken.

4 Backofen auf 200 °C (Umluft 180) vorheizen. Das Baguette in dünne Scheiben schneiden. Den restlichen Knoblauch schälen und fein hacken. Knoblauch, 3 EL Öl und Paprikapulver verrühren und salzen. Baguettescheiben mit dem Öl bestreichen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Brot im vorgeheizten Ofen auf der zweiten Schiene von unten 8–10 Minuten goldbraun rösten.

5 Wirsing und Möhrenstreifen mit dem Dressing mischen. Salat auf Tellern anrichten, Grapefruitscheiben darauf verteilen und mit Brotchips anrichten. Restlichen Käse hobeln und darüberstreuen.

GNOCCHI IN ROTKOHLSAUCE MIT PUTENSTREIFEN

Für 4 Portionen

- *800 g mehligkochende Kartoffeln*
- *Salz, Pfeffer*
- *200 g Pastamehl (Type 00)*
- *100 g GUT&GÜNSTIG Hartweizengrieß*
- *1 Eigelb (Gr. M)*
- *Muskat*
- *350 g Rotkohl*
- *2 rote Zwiebeln*
- *1 Knoblauchzehe*
- *1 EL Olivenöl*
- *450 ml Gemüsebrühe*
- *250 g Sauerrahm*
- *300 g Putenbrustfilet*
- *ca. 1 TL geräuchertes Paprikapulver*
- *ca. ½ TL gemahlener Kreuzkümmel*
- *2 EL Rapsöl*
- *50 g Cashewkerne*
- *2 EL Butter*
- *1 Bund Estragon*
- *½ Bund Thymian*
- *Kerne von ½ Granatapfel*

1 Die Kartoffeln mitsamt Schale 25 Minuten in Salzwasser kochen. Abgießen, kurz ausdampfen lassen, pellen und noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit Mehl, Grieß, Eigelb, Salz, Pfeffer und Muskat zu einem glatten Teig verarbeiten. Aus dem Teig Rollen (Ø ca. 2 cm) formen, in Stücke schneiden und mit einer Gabel leicht eindrücken. Teigstücke in Salzwasser 2–3 Minuten garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen.

2 Rotkohl putzen, in feine Streifen hobeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Rotkohl 5 Minuten andünsten. Kurz verrühren und mit Gemüsebrühe ablöschen. 12 Minuten bei milder Hitze leicht kochen lassen. 1/3 Rotkohl abnehmen. Sauerrahm zum restlichen Rotkohl zugeben, in der Küchenmaschine oder mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

3 Putenbrust in Streifen schneiden, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kreuzkümmel würzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Fleischstreifen darin rundum goldbraun braten. Cashewkerne hacken und kurz mit in der Pfanne rösten.

LEICHTER SCHÄLEN

Der **Ziehschäler** mit frei schwingender, beidseitig geschliffener Klinge ist ideal für Links- und Rechtshänder:innen. Aus rostfreiem Edelstahl gefertigt und extra scharf, sorgt er für müheloses und präzises Schälen.

SO WIRD'S VEGAN

Wenn Sie beim Wirsingsalat den Honig durch Ahornsirup, den Joghurt durch Sojaghurt und den Parmesan durch veganen „Reibekäse" ersetzen, wird das Rezept vegan.

FÜR EILIGE

Wenn es mal schneller gehen soll, können Sie die Gnocchi mit Rotkohlsauce auch mit den **original italienischen Gnocchi** von EDEKA Herzstücke zubereiten. Sie werden einfach kurz in kochendes Wasser gegeben.

VIEL EIWEISS

Der **Körnige Frischkäse High Protein** ist die leichte Variante mit mindestens 30 Prozent weniger Fett. Perfekt als Brotaufstrich und zum Kochen. Ideal für eine bewusste und eiweißreiche Ernährung.

GUT ZU WISSEN

Weißkohl verliert beim Garen schnell seine Farbe, weil er nur wenig Chlorophyll enthält. Ganz verhindern lässt sich das nicht, aber sofortiges Abschrecken in Eiswasser und ein Spritzer Zitronensaft helfen, die natürliche Farbe bestmöglich zu bewahren.

ROBUST & ZUVERLÄSSIG

Der langlebige **Kartoffelstampfer** aus hochwertigem rostfreiem Edelstahl ist äußerst stabil. Er eignet sich bestens für ein müheloses Stampfen von cremigem Püree.

4 Die Gnocchi in 2 EL Butter kurz anbraten. Kräuter putzen und hacken. Die Rotkohlsauce in Bowls geben. Den restlichen Rotkohl, Gnocchi und Putenstreifen darauf verteilen. Mit Cashewkernen, Estragon, Thymian und Granatapfelkernen bestreuen.

Zubereitung: ca. 1 Stunde 10 Minuten
Pro Portion: ca. 766 kcal, 29 g E, 27 g F, 102 g KH

KOHLROULADEN MIT RINDERHACKFÜLLUNG

Für 4 Portionen

- *25 g getrocknete Steinpilze*
- *2 Scheiben Toastbrot*
- *1 Weißkohl*
- *Salz, Pfeffer*
- *1 Zwiebel*
- *1 Knoblauchzehe*
- *90 g Butter*
- *400 g Rinderhackfleisch*
- *1 Ei (Gr. M)*
- *2 EL gehackte Petersilie*
- *1 EL Senf*
- *100 g Magerquark*
- *1 TL Paprikapulver edelsüß*
- *2 EL Olivenöl*
- *600 ml EDEKA Genussmomente Rinderfond*
- *800 g Pastinaken*
- *500 g mehligkochende Kartoffeln*
- *150 ml Milch*
- *Muskat*
- *Saucenbinder nach Belieben*

1 Die Steinpilze in 200 ml warmem Wasser ca. 20 Minuten einweichen. Toastbrot in Wasser einweichen und gut ausdrücken. Strunk des Kohls herausschneiden. Kohl mit der Strunkseite nach unten in einen großen Topf mit kochendem Salzwasser (1/3 gefüllt) legen. 5 Minuten dünsten, bis sich die äußeren Blätter lösen. Die Blätter abnehmen und den Kohl weitere 3–5 Minuten dünsten, bis 16 Blätter entnommen sind.

2 Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. 20 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten. Die Steinpilze abgießen, dabei das Einweichwasser auffangen. Pilze dann fein hacken.

3 Hackfleisch mit dem eingeweichten Toast, Ei, gehackten Steinpilzen, Zwiebelmischung, Petersilie, Senf, Quark, Salz, Pfeffer und Paprikapulver verkneten.

4 Den mittigen Strunk der Kohlblätter flach schneiden. Jeweils Füllung auf ein Kohlblatt geben. Seiten umklappen und fest aufrollen. Röllchen in ein zweites Kohlblatt wickeln und die Rouladen mit Holzspießen fixieren.

5 In einer Pfanne 30 g Butter und Öl erhitzen. Die Rouladen rundherum anbraten, mit dem Fond und dem Steinpilz-Einweichwasser ablöschen und zugedeckt bei milder Hitze 45 Minuten schmoren.

6 In der Zwischenzeit Pastinaken und Kartoffeln schälen, dann klein würfeln und mit Salzwasser bedeckt 20 Minuten kochen. Wasser abgießen und Gemüse ausdampfen lassen. Milch und 40 g Butter erwärmen. Das Gemüse zerstampfen. Die Milchmischung dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

7 Rouladen aus dem Fond nehmen, die Sauce in einen Topf geben und etwas einkochen lassen. Nach Belieben mit Saucenbinder andicken. Rouladen mit Pastinaken-Kartoffel-Stampf und der Sauce anrichten.

Zubereitung: ca. 1 Stunde 50 Minuten
Pro Portion: ca. 687 kcal, 31 g E, 32 g F, 69 g KH

HÜTTENKÄSE-KNÖDEL MIT PILZRAGOUT

Für 4 Portionen

- *15 g getrocknete Steinpilze*
- *200 g altbackene Brötchen*
- *90 g Butter*
- *1 ½ Zwiebeln*
- *1 Bund Petersilie*
- *200 g Hüttenkäse*
- *100 ml Milch*
- *1 Ei (Gr. M)*
- *1 Eigelb (Gr. M)*
- *85 g Mehl*
- *Salz, Pfeffer*
- *Muskat*
- *4 EDEKA Herzstücke Schalotten*
- *2 Knoblauchzehen*
- *300 g Champignons*
- *150 g Austernpilze*
- *150 g Kräuterseitlinge*
- *3 EL Olivenöl*
- *120 ml Weißwein*
- *230 g Sahne*
- *25 g geriebener Parmesan*
- *150 g Blattspinat*
- *1 TL gehackter Thymian*
- *1 TL gehackter Rosmarin*

1 Die Steinpilze in 200 ml warmem Wasser ca. 20 Minuten einweichen. Brötchen in kleine Würfel schneiden. 40 g Butter in einer Pfanne zerlassen, Brötchenwürfel darin goldbraun rösten und beiseitestellen. Zwiebeln schälen, fein würfeln und Zwiebelwürfel in 20 g Butter glasig dünsten.

2 Die Petersilie waschen, trocken schleudern und fein hacken. Brötchenwürfel, Zwiebeln, Petersilie, Hüttenkäse, Milch, Ei, Eigelb und 60 g Mehl zu einem Teig verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. 15 Minuten ruhen lassen. Aus der Masse 12 Knödel formen. Abgedeckt kühl stellen.

3 Steinpilze abgießen, dabei das Wasser auffangen. Pilze fein hacken. Schalotten und Knoblauch schälen und in Spalten schneiden. Champignons, Austernpilze und Kräuterseitlinge putzen und in Stücke schneiden. 30 g Butter und 25 g Mehl verkneten. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten- und Knoblauchspalten darin andünsten. Pilze und Steinpilze portionsweise dazugeben und 5–6 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Mit Weißwein ablöschen und mit Sahne sowie 150 ml Einweichwasser auffüllen. Bei milder Hitze 3 Minuten kochen lassen, mit der Mehlbutter binden, Parmesan und Blattspinat unterrühren und mit Salz, Pfeffer, Thymian und Rosmarin abschmecken.

4 Knödel 8–10 Minuten in siedendem Salzwasser garen, herausheben und abtropfen lassen. Knödel mit dem Pilzragout anrichten.

Zubereitung: ca. 1 Stunde 45 Minuten
Pro Portion: ca. 802 kcal, 22 g E, 53 g F, 54 g KH

HÜHNER-KOKOS-SUPPE MIT PETERSILIEN-WURZEL

Für 4 Portionen

• 1 kg Hähnchenkeulen • 30 g frischer Ingwer • 2 Knoblauchzehen • 1 Zwiebel • 1 kleines Stück Lauch (ca. 50 g) • 400 g Petersilienwurzeln • 1 rote Chilischote • 1 Stiel EDEKA Herzstücke Zitronengras • 400 ml Kokosmilch • 250 g Möhren • 270 g Snack-Paprika • 1 EL Rapsöl • 150 g Austernpilze • 1 Bund Lauchzwiebeln • Saft und Schale von 1 Bio-Limette • Salz, Pfeffer • thailändische Fischsauce nach Belieben • 300 g gegarte Udon-Nudeln • 1 Handvoll Mini-Mungosprossen • 1 Bund Koriander

1 Hähnchenkeulen mit einem Küchenpapier abtupfen. Ingwer schälen und in Scheiben

PFLANZLICHER GENUSS

Das **vegane Geschnetzelte Hähnchen Art** aus Sojaprotein ist rein pflanzlich und fertig gewürzt. Vielseitig einsetzbar für schnelle Pfannengerichte, Currys oder Suppen. Ideal für vegane Gerichte.

SO WIRD'S VEGAN

Ersetzen Sie bei der Kokossuppe die Hähnchenkeulen durch veganes Geschnetzeltes nach Hähnchenart und die Fisch- durch Sojasauce.

FEINE WÜRZE

Der **Parmigiano Reggiano** wird aus italienischem Hartkäse fein gerieben. Vor allem in Kombination mit Butter verleiht er Gerichten eine herrliche Cremigkeit.

AROY-D
อร่อย-ดี
VEGANUARY
Rezept-Ideen
Mit der AROY-D Kokosmilch
Kokos-Bananen-BOWL
Granola & Chia Topping
AROY-D Organic COCONUT MILK
Kokosmilch-Bananen Püree +Chia
BIO
AROY-D KOKOSMILCH ORIGINAL
INHALT/NET CONTENTS 500 ml
pürierte Mango + Kokosmilch
Kokos-Mango-Smoothie
fairventures.org
Aroy-D ist Partner von Fairventures Worldwide, einer Initiative, die sich für die Wiederaufforstung tropischer Wälder in Indonesien einsetzt.

NUSSIGER GENUSS

Die erntefrischen **Schwarzwurzeln** sind geschält, geschnitten und schonend tiefgefroren. Mit ihrem süßlich-aromatischen, leicht nussigen Geschmack sind sie ideal für Suppen, Pfannengerichte oder Gemüsebeilagen.

SO WIRD'S VEGAN

Statt Zander können Sie veganen Backfisch oder vegane Fischstäbchen nehmen. Bereiten Sie die Sauce für die Schwarzwurzeln mit Pflanzenmagarine statt Butter zu und nehmen Sie Sojacreme statt Crème fraîche.

FEINER FISCH

Die **Kabeljau-Filetportionen** stammen aus den besten Mittelstücken des Fischs. Sie schmecken auch sehr gut als Alternative zum Zander in unserem Rezept mit Schwarzwurzelgemüse rechts.

schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und klein schneiden. Den Lauch waschen und in Ringe schneiden. 200 g Petersilienwurzeln schälen und in Stücke schneiden. ½ Chilischote hacken, Zitronengras leicht zerdrücken. Alles in 1,5 l Wasser aufkochen. Bei milder Hitze 40 Minuten leicht kochen lassen, bis das Fleisch weich ist. Die Keulen herausheben, etwas abkühlen lassen und das Fleisch auslösen.

2 Zitronengras entfernen. Sud mit dem mitgekochten Gemüse fein pürieren, danach durch ein Sieb gießen. Sud auf ca. 1,2 Liter einkochen. Kokosmilch dazugeben und aufkochen.

3 Restliche 200 g Petersilienwurzeln und Möhren schälen, dann in Scheiben oder Streifen schneiden. Die Paprikaschoten waschen, längs halbieren, mit 1 EL Öl bestreichen und unter dem Backofengrill 5 Minuten rösten. Austernpilze putzen und halbieren. Die Lauchzwiebeln putzen und in Stücke schneiden. Alles in der Suppe 8–10 Minuten leicht kochen lassen.

4 Hähnchenfleisch in die Suppe geben und kurz erhitzen. Mit Limettensaft und abgeriebener Schale, Salz und Pfeffer sowie Fischsauce abschmecken. Udon-Nudeln nach Packungsanweisung erwärmen, abgießen und auf Bowls verteilen. Suppe darübergeben, mit Sprossen, Koriander blättern und in feine Ringe geschnittener Chili bestreuen.

Zubereitung: ca. 85 Minuten
Pro Portion: ca. 768 kcal, 54 g E, 38 g F, 53 g KH

ZANDERFILET MIT SCHWARZWURZELGEMÜSE

Für 4 Portionen

- *2 EL Essig*
- *800 g frische Schwarzwurzeln*
- *350 g Möhren*
- *1 Zwiebel*
- *100 g Butter*
- *3 EL Mehl*
- *100 ml Weißwein*
- *500 ml Fischfond*
- *150 g Crème fraîche*
- *2 EL GUT&GÜNSTIG Sahnemeerrettich*
- *Salz, Pfeffer*
- *4 EL Zitronensaft*
- *100 ml Gemüsebrühe*
- *1 Messerspitze Piment*
- *ca. 600 g Zanderfilet (mit Haut geschuppt)*
- *3 EL Rapsöl*
- *je ½ Bund Schnittlauch und Dill*

1 Eine große Schüssel mit kaltem Wasser und 2 EL Essig bereitstellen. Die Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, mit Einmalhandschuhen schälen und sofort ins Essigwasser legen (bis alle Wurzeln geschält sind), damit sie sich nicht verfärben. Wurzeln herausnehmen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Möhren schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.

2 In einem Topf 40 g Butter zerlassen und 1,5 EL Mehl darin anschwitzen. Mit Weißwein und Fischfond auffüllen und unter Rühren 6 Minuten bei mittlerer Hitze leicht kochen lassen, bis die Sauce eindickt. Crème fraîche einrühren und mit Meerrettich, Salz, Pfeffer und 2 EL Zitronensaft abschmecken.

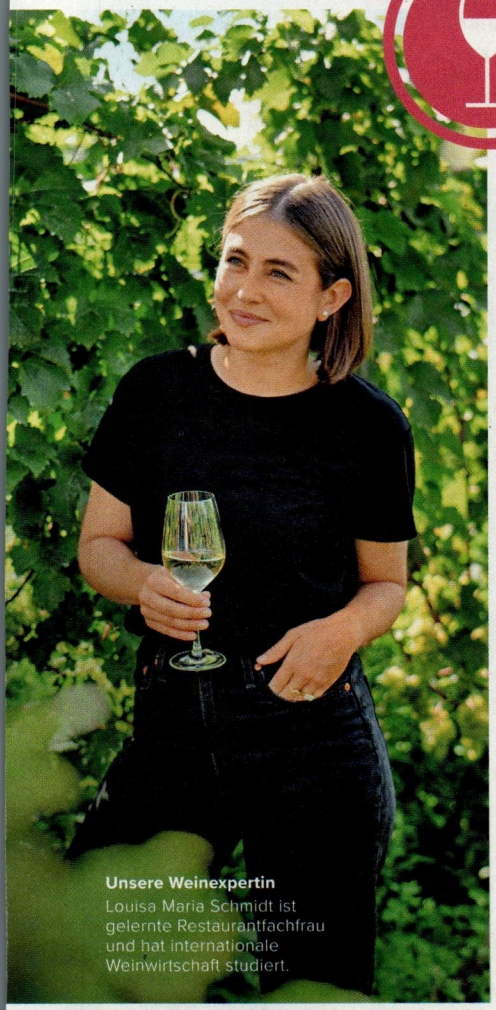
3 In einer Pfanne 40 g Butter zerlassen. Zwiebel, Schwarzwurzeln und Möhren darin andünsten. Gemüsebrühe dazugeben und 8–10 Minuten bei milder Hitze garen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Piment würzen und warm halten.

4 Zanderfilets abspülen. Mit Zitronensaft beträufeln und 5 Minuten ziehen lassen. Trocken tupfen, salzen, pfeffern und leicht mit restlichem Mehl bestäuben. 20 g Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen. Filets auf der Hautseite 3–4 Minuten braten, dabei die Fischstücke mit einem Pfannenwender flach drücken, damit sie sich nicht wölben, oder vorher die Haut leicht einschneiden. Fisch wenden und 1–2 Minuten fertig garen.

5 Kräuter putzen, waschen, hacken und zum Gemüse geben. Die Sauce mit einem Pürierstab schaumig aufschlagen. Den Fisch mit Gemüse und Meerrettich-Béchamel anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln oder Reis.

Zubereitung: ca. 60 Minuten
Pro Portion: ca. 794 kcal, 41 g E, 51 g F, 36 g KH

LOUS WEIN-WISSEN
NORDITALIEN



Unsere Weinexpertin
Louisa Maria Schmidt ist gelernte Restaurantfachfrau und hat internationale Weinwirtschaft studiert.

EIN HOCH AUF DEN NORDEN

Norditalien kann nicht nur Olympische Winterspiele, sondern auch Weine, die ganz oben aufs Treppchen gehören

Die Weinlagen im Norden Italiens verbinden alpine Frische mit mediterraner Fülle und schaffen so ideale Bedingungen für charakterstarke und zugleich zugängliche Weine. Besonders deutlich zeigt das der elegante Lugana vom Südufer des Gardasees, dessen feine Frucht und cremige Struktur viele Fans haben. Weiter östlich liegt das Veneto. Hier wachsen auch Rotweine wie Merlot, die hervorragend zu herzhaften Klassikern der Region passen. Ergänzt wird dieses Trio durch den vielseitigen Pinot grigio, der mit Leichtigkeit, mit zitroniger Frische und subtilen Mandeltönen überzeugt. Seine klare, unkomplizierte Art macht ihn zu einem Wein, der im Alltag ebenso überzeugt wie bei besonderen Gelegenheiten. Eben typisch italienisch.

WEIN-WISSEN ZUM HÖREN

Mehr zum Thema Wein aus Italien gibt es in der Folge **CHEERS CLASSICS: Un vino per favore!** Überall, wo es Podcasts gibt.

Ab zu Cheers!
Mit diesem Code kommen Sie direkt zu allen Podcastfolgen und zu Cheers! auf Instagram.

1 LUGANA

Der Liebling vom Gardasee: in der Nase Aprikose, Pfirsich, Zitronencreme und ein Hauch Mandel. Elegant und frisch, ideal als Aperitif oder zu mediterranen Vorspeisen.

HERKUNFT
Italien

KÖRPER
mittel

SÄURE
mittel

TANNIN
wenig

AROMEN
Aprikose, Pfirsich, Zitronencreme, Mandel, Olive

PASST ZU
Prosciutto, Quiche, Käsegebäck, Pasta mit Frühlingsgemüse ...

2 MERLOT

Das „perfect match" zu rustikalen Klassikern wie Pizza, Burger oder BBQ-Chicken: ein unkomplizierter Wein für jeden Tag, mit Aromen von saftiger Kirsche, Zwetschge und einem Hauch von Schokolade.

HERKUNFT
Italien

KÖRPER
mittel

SÄURE
wenig

TANNIN
mittel

AROMEN
Kirsche, Zwetschge, Schokolade, Vanille, Kräuter

PASST ZU
Pizza, Burgern, gegrilltem und gebratenem Geflügel, Pasta, Speck, Pilzen ...

3 PINOT GRIGIO

Ein echter Allrounder aus Venetien: Er duftet nach weißem Pfirsich, Zitronenzeste und Cantaloupe-Melone. Frisch, leicht und herrlich unkompliziert – perfekt für jeden Anlass.

HERKUNFT
Italien

KÖRPER
leicht

SÄURE
mittel

TANNIN
wenig

AROMEN
Pfirsich, Zitrusfrüchte, Melone, grüne Mandel, Birne

PASST ZU
Geflügel, Meeresfrüchten, Salaten, Pasta ...

Foto: Melinda Dela Costa

#ROADTOMILANOCORTINA

HEISS AUF DEN EISKANAL

Wenn am 6. Februar die Olympischen Winterspiele beginnen, wollen Bobpilotin Laura Nolte und Rennrodler Max Langenhan unbedingt dabei sein

TEAM D
EDEKA
Premium Partner
Olympia Team Deutschland

EDEKA und Team Deutschland
Als Ernährungsexperte und Premium Partner von Team Deutschland begleitet EDEKA die Athlet:innen seit 2016 vor, während und nach den Olympischen Spielen.

Olympische Spiele sind der Höhepunkt jeder Sportler:innenkarriere – auch bei Laura Nolte und Max Langenhan. Laura stand 2022 in Peking bereits ganz oben auf dem Treppchen und Max belegte bei den letzten Olympischen Winterspielen Platz sechs im Einzel. Wir sprachen mit den beiden Team D Athlet:innen, wie sie sich auf die Olympischen Winterspiele in Mailand und Cortina d'Ampezzo vorbereiten.

Wie sieht eure #roadtomilanocortina aus?
LAURA NOLTE: Im Sommer stand bei mir vor allem Athletik auf dem Programm, also Sprint- und Krafttraining, um den Anschub optimal vorzubereiten. Im Oktober ging es dann endlich wieder aufs Eis. Das erste Weltcup-Rennen im vergangenen November fand in Cortina d'Ampezzo statt. Das war natürlich eine super Vorbereitung. An meinem Geburtstagswochenende fuhr ich im Zweierbob mit Deborah Levi (Anschieberin) und im Monobob auf Platz eins. Das gibt Selbstvertrauen und steigert die Vorfreude auf die Winterspiele natürlich zusätzlich.
MAX LANGENHAN: Bei mir steht vor allem sehr, sehr viel Training auf dem Programm – und immer wieder die ehrliche Analyse: Was läuft gut, was muss ich noch besser machen?

Wie motiviert ihr euch für das harte Training in der Olympiavorbereitung?
LAURA NOLTE: Ich liebe meinen Sport und das Leben, das ich dank des Bobfahrens führen darf. Für mich ist es ein Riesenprivileg, meine Leidenschaft als Beruf ausführen zu dürfen.
MAX LANGENHAN: Ich denke, die Chance, bei den Olympischen Winterspielen an den Start zu gehen, ist Motivation genug. Trotzdem ist es für mich auch wichtig, vorher gut zu essen und gute Musik zu hören, und das richtige Umfeld gibt dann den letzten Kick.

Was esst ihr denn am liebsten, um mit Energie in den Tag zu starten?
MAX LANGENHAN: Griechischen Joghurt mit Chiasamen, Haferflocken und frischem Obst.

MAX LANGENHAN

DISZIPLIN: Rennrodeln

MEINE ERFOLGSZUTAT:
Gutes Essen

GRÖSSTE ERFOLGE:

- 3 x WM-Gold im Mixed Einsitzer, Einsitzer und in der Teamstaffel 2025 in Whistler
- 2 x WM-Gold im Einsitzer und in der Teamstaffel 2024 in Altenberg
- 1 x EM-Gold im Einsitzer 2023 in Sigulda
- 18 Weltcupsiege im Einsitzer

HOBBYS: Ski fahren, Wakeboarding, Volleyball

Fotos: Shutterstock, Viesturs Lacis, Michael Kristen

LAURA NOLTE: Ich esse jeden Morgen Porridge mit Haferflocken, heißem Wasser, Proteinpulver, Obst, Joghurt und Cashewmus.

Und wie ernährt ihr euch, um fit zu bleiben?

LAURA NOLTE: Möglichst ausgewogen, gesund und proteinreich. Ernährung hat für mich einen riesigen Stellenwert. Sie unterstützt mich dabei, im Sport zu performen, und sorgt dafür, dass ich mich wohlfühle.

MAX LANGENHAN: Das ist bei mir ähnlich. Ich ernähre mich auch proteinreich und kohlenhydratarm. Ernährung ist für mich enorm wichtig, weil sie große Auswirkungen auf meine sportliche Leistungsfähigkeit und Regeneration hat.

Welche Ernährungstipps würdet ihr Hobbysportler:innen geben?

LAURA NOLTE: Genug Proteine in die Mahlzeiten einzubauen. Das hält lange satt und unterstützt den Muskelaufbau. Und genug Obst und Gemüse zu essen, damit man gut mit allen Nährstoffen versorgt ist.

MAX LANGENHAN: Ja, genau, es muss schön bunt auf dem Teller sein. Der beste Tipp für mich ist Meal Prep. Damit kann man besser auf die Kalorien- und Nährstoffaufnahme achten, man hat bessere Kontrolle über die Zutaten und es erleichtert, gesunde Gewohnheiten in den Alltag zu integrieren.

GUT ZU WISSEN

Gegen den kleinen Hunger hat Laura Team D Snack Balls in ihrer Sporttasche, an Wettkampftagen auch mal ein kleines Stück Schokolade. Max hat einen Proteinriegel dabei.

LAURA NOLTE

DISZIPLIN: Bob

MEINE ERFOLGSZUTAT: Zusammenhalt & Schokolade

GRÖSSTE ERFOLGE:

- Olympiasiegerin Zweierbob 2022 in Peking
- WM-Gold im Zweierbob 2025 in Lake Placid & WM-Gold im Monobob 2024 in Winterberg
- EM-Gold 2025 in Lillehammer im Mono- und im Zweierbob

HOBBYS: Spazieren gehen, guten Kaffee trinken & reisen

ERFOLGS-ZUTATEN

Höchstleistungen erfordern Ausdauer, Disziplin und die passende Ernährung. Hier kommen die Rezepte der Wintersportler:innen von **TEAM DEUTSCHLAND**

ARANCINI

MIT SCAMORZA

Rezept Seite 34

LAURA NOLTE & DEBORAH LEVI

Pilotin Laura und Anschieberin Debbie starten gemeinsam im **Zweierbob.** Ihr größtes gemeinsames Highlight war die olympische Goldmedaille 2022 in Peking. Ihr Traum: gemeinsam eine weitere Medaille zu gewinnen.

BRUSCHETTA

MIT DREIERLEI BELAG

Rezept Seite 34

CHRISTOPHER GROTHEER

Skeleton heißt die Disziplin von Christopher, bei der er bäuchlings auf seinem Schlitten durch den Eiskanal rauscht. Die Krönung seiner Karriere war die Goldmedaille 2022 in Peking. Sein absoluter Traum ist es, diesen Erfolg zu wiederholen.

PASTA

MIT DREIERLEI PESTO

Rezept Seite 36

MICHELLE UHRIG

Die **Eisschnelllläuferin** erreichte bereits zweimal den dritten Platz beim Massenstart des Eisschnelllauf-Weltcups und wurde Dritte mit dem Team bei der WM. 2026 will sie zum dritten Mal an Olympischen Winterspielen teilnehmen. Michelles ganz großer Traum ist es, Olympiasiegerin zu werden.

FARROTTO

MIT RADICCHIO UND PILZEN

Rezept Seite 37

MAX LANGENHAN & ANNA BERREITER

Der **Rennrodel** ist das Sportgerät von Max und Anna. Max gewann unter anderem bereits sechsmal WM-Gold, Anna die olympische Silbermedaille 2022 in Peking. Beide träumen davon, in Milano-Cortina dabei zu sein und eine Medaille mit nach Hause zu nehmen.

AUBERGINEN-SALTIMBOCCA

MIT POLENTA

Rezept Seite 38

FINN HÖSCH

Skibergsteigen ist 2026 in Milano-Cortina das erste Mal olympisch. Bei dieser Sportart besteigen die Athlet:innen den Berg mit Tourenski und fahren auf unpräparierten Pisten ab. Finn startet im Weltcup und gewann 2023 Gold bei der Junioren-WM. Sein Ziel ist eine olympische Medaille.

PROTEIN-TIRAMISU

MIT HIMBEEREN

Rezept Seite 38

RAMONA HOFMEISTER & ELIAS HUBER

Auf dem **Snowboard** haben sich beide längst einen Namen gemacht: Ramona gewann 2018 in Pyeongchang die olympische Bronzemedaille, Elias 2025 den Weltcup in Kanada. Ihr Traum ist das Podium bei den Olympischen Winterspielen.

SCHÖN CREMIG

Der italienische **Risotto-Reis** der Sorte Arborio nimmt Flüssigkeit besonders gut auf. Dadurch entstehen herrliche cremige Risottos.

GUT ZU WISSEN

Die italienischen Risottoreissorten Arborio und Carnaroli enthalten besonders viel Stärke, die beim Kochen freigesetzt wird. Dadurch wird die Flüssigkeit gebunden und das Reiskorn bewahrt trotzdem einen angenehmen Biss.

PFLANZLICHER GENUSS

Der vegane **Tofu Natur** aus hochwertigem Soja ist rein pflanzlich, cholesterin- und laktosefrei. Er ist vielseitig einsetzbar und hat eine köstliche Textur.

ARANCINI MIT SCAMORZA

Für 4 Portionen

• 400 g EDEKA Herzstücke Risotto-Reis • 1,2 l Gemüsebrühe • 1 TL Safranfäden • 1 Schalotte • 2 Knoblauchzehen • 75 g Parmesan • 4 EL Butter • Salz, Pfeffer • 200 g Scamorza • 200 g getrocknete Tomaten • 2 Stiele Oregano • 15 g Basilikum • 2 Eier • 150 g Mehl, glutenfrei • 200 g Paniermehl, glutenfrei

1 Reis waschen und abtropfen lassen. Brühe erhitzen. Safran mit etwas Brühe übergießen und ziehen lassen. Schalotte und Knoblauch pellen und fein hacken. Parmesan fein reiben.

2 Butter erhitzen, Schalotten und Knoblauch zugeben und 2–3 Minuten anschwitzen. Den Reis hinzufügen und weitere 2 Minuten mit anschwitzen. Mit etwas Brühe ablöschen und einköcheln lassen. Restliche Brühe nach und nach zugeben, rühren und Risotto bissfest garen. Safranmischung und Parmesan unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Risotto auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verstreichen und 2 Stunden abkühlen lassen.

3 Scamorza in Würfel schneiden. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und dann hacken. Oregano und Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blättchen klein schneiden und vermischen. Alle Zutaten miteinander vermengen.

4 Nach und nach den Reis portionsweise mit feuchten Händen flach drücken. Etwas von der Füllung in die Mitte geben, mit Reis umschließen und zu Kugeln formen. Airfryer auf 180 °C einstellen.

5 Eier, Mehl und Paniermehl auf separate Teller geben. Eier verquirlen. Arancini in Mehl wälzen, durchs Ei ziehen und im Paniermehl wälzen. Im Airfryer (oder im Backofen) für 15–18 Minuten frittieren und heiß servieren.

Zubereitung: ca. 60 Minuten + 2 Stunden Abkühlzeit
Pro Portion: ca. 200 kcal, 7 g E, 6 g F, 38 g KH

BRUSCHETTA MIT DREIERLEI BELAG

Für 4 Portionen

FÜR DEN SCHWARZEN BELAG

• 1 Aubergine • 1 TL Salz • 100 g braune Champignons • 1 Knoblauchzehe • 1 EL Olivenöl • 1 EL schwarze Sesamsamen • 1 Prise Pfeffer, frisch gemahlen • 1 TL Balsamico-Creme

FÜR DEN ROTEN BELAG

• 2 Strauchtomaten • 1 rote Zwiebel • 100 g EDEKA Bio My Veggie Tofu Classic • 1 EL Olivenöl • 2 TL Pesto rosso • 1 TL Chiliflocken • 1 Prise Salz

FÜR DEN GOLDENEN BELAG

• 1 gelbe Zucchini • 1 EL Olivenöl • 100 g Ricotta • ½ Bio-Zitrone • ½ TL Kurkuma • Salz, Pfeffer • 25 g Pinienkerne

AUSSERDEM

• 1 Ciabatta • 2 EL Olivenöl • 1 Knoblauchzehe • Salz, Pfeffer

1 Für den schwarzen Belag die Aubergine waschen und Enden abschneiden. Aubergine in Würfel schneiden, mit Salz mischen und 10 Minuten ziehen lassen. Pilze putzen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch klein schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Auberginenwürfel scharf anbraten. Pilze zugeben und kurz mitbraten. Mit Knoblauch, Sesamsamen und Pfeffer vermengen.

2 Für den roten Belag Tomaten waschen, Strunk herausschneiden und in Würfel schneiden. Zwiebel pellen und in Würfel schneiden. Tofu in Würfel schneiden und in einer Pfanne in heißem Öl goldbraun braten. In einer Schüssel mit Pesto, Tomaten- und Zwiebelwürfeln vermengen. Mit Chiliflocken und Salz abschmecken.

3 Für den goldenen Belag die Zucchini waschen und Enden abschneiden. Zucchini in Würfel schneiden. Grillpfanne mit Öl einpinseln und die Zucchinischeiben von beiden Seiten angrillen. Den Ricotta mit dem Saft und dem Abrieb von ½ Zitrone sowie

NEU
SEIT 1838
Knorr
Gib deinen Gerichten den Kick
• Rühr's rein, lieb's mehr:
So kriegst Du im Nu mega Geschmack!
• Pasta, One-Pot, Airfryer?
Deine Ideen – jetzt mit extra Würze!
• Ab ans KNORR Kochregal:
Die neuen Kochpasten warten auf Dich!
Noch 'ne Prise Inspiration gefällig?
Hier lang
schnell & einfach gewürzt
Knorr
Schnell gewürzt
Kochpaste
Getrocknete Tomate & mediterrane Kräuter
Knorr
Schnell gewürzt
Kochpaste
Gerösteter Knoblauch Pilz & Weißwein

ECHT FRUCHTIG

Die roten **Bio Spitzpaprika** schmecken süßlich-aromatisch. Mit ihrem festen Fruchtfleisch und der leuchtend roten Schale sind sie ideal für Salate und Gemüsegerichte.

GUT ZU WISSEN

Pesto ist eine ungekochte typisch italienische Sauce. Der Name leitet sich von „pestare" für „zerstampfen" ab. Am bekanntesten ist Pesto genovese aus gestampftem Basilikum, Olivenöl, Knoblauch, Pinienkernen, Salz und geriebenem Parmesan oder Pecorino.

RICHTIG KNACKIG

Die **Iberischen Mandeln blanchiert** haben ein feines Aroma – genau richtig zum Snacken, Backen oder zum Verfeinern etwa von Pesto.

Kurkuma glatt verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten. Backofen auf 180 °C Umluft (Ober- und Unterhitze 200) vorheizen.

4 Das Ciabatta in Scheiben schneiden und mit Olivenöl einstreichen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und für 7–8 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen rösten. Danach mit angeschnittener Knoblauchzehe einreiben. Die verschiedenen Belagvarianten auf die Bruschettascheiben geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den schwarzen Belag mit Balsamico-Creme garnieren, den goldenen mit gerösteten Pinienkernen toppen und dann servieren.

Zubereitung: ca. 50 Minuten
Pro Portion: ca. 73 kcal, 2 g E, 6 g F, 4 g KH

PASTA MIT DREIERLEI PESTO

Für 4 Portionen

FÜR DAS SCHWARZE PESTO

• 150 g schwarze Oliven • 1 Bund (schwarzes) Basilikum • 40 g EDEKA Herzstücke Iberische Mandeln blanchiert • 1 Knoblauchzehe • ½ Bio-Zitrone • 30 ml Olivenöl • Salz, Pfeffer

FÜR DAS ROTE PESTO

• 3 rote Spitzpaprika • 30 g getrocknete Tomaten • 1 Knoblauchzehe • 50 g Parmesan oder vegetarische Käsealternative • ½ Bio-Zitrone • 30 ml Olivenöl • Salz • Cayennepfeffer • ½ TL geräuchertes Paprikapulver

FÜR DAS GOLDENE PESTO

• 250 g Marzanella-Tomaten • 40 g blanchierte Mandeln • 30 g Parmesan oder vegetarische Käsealternative • 1 Knoblauchzehe • 30 ml Olivenöl • 1 TL Weißweinessig • Salz, Pfeffer • ½ TL Kurkuma

AUSSERDEM

• 400 g Spaghetti

1 Für das schwarze Pesto die Oliven abtropfen lassen. Basilikum waschen, trocken tupfen und zusammen mit den Oliven in ein hohes Rührgefäß geben. Mandeln in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten, abkühlen lassen. Knoblauch pellen und grob hacken. Zitrone heiß abspülen, Schale abreiben und Saft auspressen. Mandeln, Knoblauch, Zitronenabrieb und -saft und Olivenöl zu den Oliven geben und alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Für das rote Pesto Backofen auf 200 °C Umluft (Ober- und Unterhitze 220) vorheizen. Paprika waschen, halbieren, Stiele und Kerne entfernen. Mit der Schnittfläche auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im Ofen 20 Minuten auf mittlerer Schiene rösten, bis die Haut Blasen wirft. Inzwischen getrocknete Tomaten abtropfen lassen und klein schneiden, Knoblauch schälen und hacken. Parmesan fein reiben. Zitrone heiß abspülen, Schale abreiben und Saft auspressen.

3 Paprika kurz abkühlen lassen, die Haut entfernen. Mit den übrigen Zutaten in ein hohes Rührgefäß geben. Olivenöl zugeben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Cayennepfeffer und geräuchertem Paprikapulver abschmecken.

4 Für das goldene Pesto den Backofen auf 180 °C Umluft (Ober- und Unterhitze 200) vorheizen. Marzanella-Tomaten waschen, halbieren und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im Ofen für 20 Minuten auf mittlerer Schiene rösten, dann kurz abkühlen lassen. Mandeln in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten. Parmesan fein reiben. Knoblauch pellen und grob hacken. Tomaten mit den übrigen Zutaten in ein hohes Rührgefäß geben. Olivenöl und Weißweinessig zugeben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma abschmecken.

5 Spaghetti in einem Topf mit ausreichend kochendem Salzwasser al dente garen und anschließend abgießen. Spaghetti auf Tellern anrichten, mit dem schwarzen, roten und goldenen Pesto toppen und servieren.

Zubereitung: ca. 80 Minuten
Pro Portion: ca. 203 kcal, 7 g E, 12 g F, 19 g KH

FARROTTO MIT RADICCHIO UND PILZEN

Für 4 Portionen

- *300 g Farro (Dinkelkörner)*
- *1 Radicchio*
- *200 g Pilze (z. B. Kräuterseitlinge, Champignons)*
- *2 Schalotten*
- *2 Knoblauchzehen*
- *900 ml Gemüsebrühe*
- *2 EL Butter*
- *2 EL Olivenöl*
- *50 g GUT&GÜNSTIG Cranberries, getrocknet*
- *2 EL Apfelessig*
- *100 g Ziegenfrischkäse*
- *Salz, Pfeffer*
- *50 g blanchierte Haselnüsse*
- *2 Zweige Thymian*

1 Farro in einer Schüssel mit der doppelten Menge Wasser für 2 Stunden einweichen. Radicchio in Blätter zerlegen, waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Schalotten und Knoblauch pellen und klein schneiden. Brühe im Topf erhitzen und auf kleiner Flamme warm halten.

2 Farro abgießen und abtropfen lassen. Je 1 EL Butter und Olivenöl in einem weiteren Topf erhitzen. Schalotten hineingeben und glasig schwitzen. Knoblauch und Pilze dazugeben und für 5 Minuten anbraten. Die Cranberries ebenfalls in dem Topf untermischen.

3 Restliche Butter und übriges Öl in einen heißen Topf geben. Farro zugeben und unter Rühren 1 Minute anrösten. Mit Apfelessig ablöschen. Nach und nach Brühe angießen und einrühren. Farro bei geringer Hitze 20–25 Minuten köcheln lassen, bis die Körner weich, aber noch bissfest sind. Ziegenfrischkäse und Radicchio zugeben und unterrühren. Salzen und pfeffern.

4 Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten. Farrotto auf Tellern anrichten und mit Cranberry-

KNACKIGER GENUSS

Die ganzen **Haselnuss-kerne** sind blanchiert und geröstet. Sie eignen sich zum Backen, als Snack oder als Topping auf Salaten, Müslis oder Bowls.

SÜSSSAURES EXTRA

Die **getrockneten Cranberries** sind perfekt für Salate, Gebäck oder als Snack zwischendurch. Praktisch verpackt im wiederverschließbaren Beutel bleiben sie nach dem Anbrechen länger frisch.

GUT ZU WISSEN

Ricotta ist ein cremiger italienischer Frischkäse, der traditionell aus Molke hergestellt wird, die bei der Käseproduktion übrig bleibt.

DAS ORIGINAL

Der cremige **Ricotta** verfeinert sowohl süße als auch herzhafte Gerichte. Der Umwelt zuliebe ist die Verpackung ohne Plastikdeckel.

Pilz-Mischung, gerösteten Haselnüssen sowie frisch gezupften Thymianblättchen garnieren und servieren.

Zubereitung: ca. 2 Stunden
Pro Portion: ca. 550 kcal, 22 g E, 23 g F, 69 g KH

AUBERGINEN-SALTIMBOCCA MIT POLENTA

Für 4 Portionen

- *2 große Auberginen • Salz, Pfeffer*
- *4 Strauchtomaten • 2 Knoblauchzehen*
- *2 EL Olivenöl • 50 g Pinienkerne*
- *12 Salbeiblätter • 3 EL Butter*
- *250 g EDEKA Herzstücke Ricotta*
- *800 ml Milch • 160 g Polenta*
- *1 TL helle Misopaste • 50 g Cashewmus*
- *1 Prise Muskatnuss • Holzspieße*

1 Auberginen waschen, Enden abschneiden und der Länge nach in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Mit ½ TL Salz bestreuen und 10 Minuten ziehen lassen. Die Tomaten waschen, Strunk herausschneiden und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch pellen, fein hacken und mit Olivenöl vermengen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten.

2 Salbei waschen, trocken tupfen und im Topf mit der Butter bei mittlerer Hitze kurz durchschwenken. Ricotta und 2/3 der Pinienkerne in eine Schüssel geben. Flüssige Butter ohne Salbeiblätter zugießen und die Masse glatt verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Milch in einem Topf erhitzen und salzen. Polenta unter Rühren einrieseln lassen, aufkochen und vom Herd ziehen. Misopaste und Cashewmus zugeben, cremig rühren und ca. 12 Minuten quellen lassen. Ab und zu umrühren. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

4 Auberginenscheiben mit Knoblauchöl einpinseln und auf einer heißen Grillpfanne beidseitig Seiten anbraten. Auberginen mit Ricotta-Creme bestreichen, Tomatenscheiben auflegen und mit Salbeiblättern toppen. Vorsichtig umklappen und mit Holzspießen fixieren. Auberginen-Saltimbocca mit Polenta auf Tellern anrichten. Mit restlichen Pinienkernen garnieren und servieren.

Zubereitung: ca. 40 Minuten
Pro Portion: ca. 613 kcal, 20 g E, 45 g F, 34 g KH

PROTEIN-TIRAMISU MIT HIMBEEREN

Für 8 Portionen

FÜR DAS TIRAMISU

- *500 g Magerquark • 400 g Naturjoghurt*
- *2 EL EDEKA Bio My Veggie Mandelmus*
- *1 TL Vanilleextrakt • 4 EL Ahornsirup*
- *200 g Sahne • 250 ml Espresso • 200 g Vollkornzwieback • 200 g Himbeeren*

FÜR DIE DEKORATION

- *2 EL Backkakao • 50 g Himbeeren • 50 g Zartbitterschokolade, fein geraspelt*

1 Quark, Joghurt, Mandelmus, Vanilleextrakt und Ahornsirup in einer Schüssel glatt verrühren. Sahne mit den Schneebesen eines Handrührgeräts steif schlagen und unter die Quarkcreme heben. Die Creme zunächst im Kühlschrank kalt stellen.

2 Espresso frisch aufbrühen. Den Zwieback kurz in den Espresso tauchen und in einer eckigen Auflaufform oder in Dessertgläsern dicht nebeneinander platzieren. Die Hälfte der Creme darauf verteilen, mit Himbeeren belegen. Dann wieder mit in Espresso getunktem Zwieback und der restlichen Creme bedecken. Für mindestens 4 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

3 Das Tiramisu vor dem Servieren mit Kakaopulver bestäuben, mit Himbeeren dekorieren und mit fein geraspelter Zartbitterschokolade bestreuen.

Zubereitung: ca. 30 Minuten + 4 Stunden Kühlzeit
Pro Portion: ca. 293 kcal, 14 g E, 13 g F, 31 g KH

VEGANE POWER

Als größter Anbieter pflanzlicher Proteine präsentiert EDEKA laufend neue köstliche **VEGANE ALTERNATIVEN**

RAUCHZART

Dieser **Vegane Räucherlax** punktet auf Basis von modifizierter Stärke, Reismehl und Reiseiweiß mit einem rauchigen Aroma und zarter Textur.

PERFEKT AUFS BROT

Herzhaft und pflanzlich: Der **Vegane Aufschnitt** nach Lyoner Art ist mit pikanter Paprika verfeinert. Als Basis dient unter anderem Erbseneiweiß.

5

PROZENT

So viel sparen Verbraucher:innen laut einer ProVeg-Studie durchschnittlich beim Einkauf pflanzlicher Lebensmittel gegenüber vergleichbaren Verpackungsgrößen tierischer Lebensmittel.

SÜSS & SAMTIG

Der rein pflanzliche **Sojaghurt** bringt mediterranes Pfirsich-Flair direkt auf den Löffel. Mit Soja aus Frankreich und einer feinen Fruchtzubereitung.

PFLANZEN-BOLO

Das **Vegane Hack** ist ideal zum Braten, für Saucen und Aufläufe. Das texturierte Sojaeiweiß hat eine tolle Struktur, die an Hackfleisch erinnert.

FÜRS MÜSLI

Hier trifft feiner Geschmack auf pure Pflanzenkraft: Der vegane **Haferdrink** ohne Zuckerzusatz ist von Natur aus laktosefrei.

MILD-NUSSIG

Der **Mandel Sesam Räuchertofu** bringt Abwechslung auf den Teller: Rein pflanzlich und cholesterinfrei ist er ideal für vegane Gerichte.

Team D Outfit
Der Turnbeutel, der Hoodie, das T-Shirt und die Beanie sind Teil der offiziellen Bekleidung von Team Deutschland für die Olympischen Winterspiele 2026 in Mailand und Cortina d'Ampezzo. Bei uns gibt es ein exklusives Bekleidungspaket zu gewinnen.

TEAM D PAKETE ZU GEWINNEN

Gewinnen Sie eines von je fünf Paketen für Damen und Herren, bestehend aus der offiziellen Team D Bekleidung von adidas, sportlichen Snacks, dem Team D Kochbuch „Koch dich fit" und einem 100-Euro-Einkaufsgutschein von EDEKA. Teilnahmeschluss ist der **13.03.2026.** *Teilnahmebedingungen auf Seite 74.*

Gewinnspielfrage
Wo finden die Olympischen Winterspiele 2026 statt?
A) Meran & Bozen
B) Mailand & Cortina d'Ampezzo
C) Turin & Sestriere

Mehr Power im Alltag
144 Seiten mit über 70 Erfolgsrezepten der Athlet:innen von Team Deutschland zeigen, wie gut Genuss und ausgewogene Ernährung zusammenpassen.

10

GEWINNPAKETE

Geben Sie bei der Gewinnspielhotline an, ob Sie die Team D Bekleidung **für Damen oder für Herren** gewinnen möchten sowie die gewünschte Kleidergröße.

Purer Genuss
Gemeinsam mit Team D Athlet:innen und Food-Expert:innen entwickelt: **DAS PURE** – zwei Team Deutschland Brote für Athlet:innen und Fans, in den Sorten Gemüse-Kichererbsen und Banane-Dattel-Zimt.

TEAM D

EDEKA

Premium Partner
Olympia Team Deutschland

Shoppen & genießen
Den Einkaufsgutschein können Sie in jedem EDEKA-Markt bei einem Ihrer Einkäufe einlösen.

TEAM D
TEAM D PARALYMPICS
Zusammenhalt
DEIN SUPPORT ZÄHLT.
JETZT. FÜR IMMER.
Top Partner
Allianz
CITROËN
Sparkasse
Abonniere jetzt unseren Newsletter und werde Teil von Team D.

IT'S A KIND OF MAGIC

Von Hand gepflückt, mit Leidenschaft gepflegt: Der **MAGIC STAR** *steht für modernen Apfelanbau, Tradition und Genuss*

Morgens, um kurz nach sieben, liegt noch ein feiner Nebel über den Obstplantagen im Alten Land. Zwischen den Baumreihen stehen Gitta Armhold und ihr Team. Routiniert greifen sie nach den flammend roten Früchten, drehen sie behutsam vom Zweig und legen sie in die Holzkisten. So wird kein Apfel gedrückt, jeder bleibt makellos. „Rot mit gelbem Hintergrund – so sieht der perfekte Magic Star aus", erklärt die Obstbäuerin und lächelt.

MIT LEIDENSCHAFT UND HANDARBEIT

Seit Jahrhunderten wird im Alten Land Obst angebaut, bei Familie Armhold schon seit 1540. Auf ihren Höfen gedeihen die Apfelbäume im milden Elbklima besonders gut. Heute führen Gitta und Hinrich Armhold den Betrieb in dritter Generation. Sie setzen auf nachhaltigen Anbau mit moderner Technik: Pflückmaschine, Pflückbühnen und computergesteuerte Sortiermaschine. Denn Qualität ist hier Familiensache. Und genau diese Haltung war der Startschuss für den Magic Star: Die Armholds bauen diese Sorte inzwischen im dritten Jahr auf einer Fläche von rund sechs Hektar an – weil sie im Anbau robust ist, deutlich weniger Pflanzenschutz braucht und weil sie die Familie vor allem geschmacklich überzeugt hat.

MAGISCH AROMATISCH

Der **Magic Star Apfel** aus kontrolliertem Anbau überzeugt mit ausgesuchtem Geschmack und erfrischender Knackigkeit.

GUT ZU WISSEN

Der Magic Star ist eine Kreuzung aus der Sorte Elise und anderen schorfresistenten Apfelsorten.

EINE SORTE MIT ZUKUNFT

Der Magic Star ist eine sogenannte Clubsorte, exklusiv für EDEKA angebaut. Die Besonderheit: Der Apfel ist schorfresistent, also unempfindlich gegenüber einer der häufigsten Apfelkrankheiten. Und er lässt sich hervorragend lagern: In Kühlräumen mit kontrollierter Atmosphäre bleibt er bis zu zehn Monate lang knackig und frisch – ideal für eine ganzjährige Versorgung.

REGIONAL, NACHHALTIG & KÖSTLICH

Optisch überzeugt der Magic Star mit seiner leuchtend roten Schale, geschmacklich mit seinem intensiven, fruchtig-süßen Aroma und einem festen Biss. Vier Jahre braucht ein Baum bis zum Vollertrag. Angebaut wird er von 75 Partner:innen in drei deutschen Regionen: im Alten Land bei Hamburg, im Rheinland und am Bodensee. Damit kommt er aus heimischem Anbau direkt in die EDEKA-Märkte – und in die Obstschalen der Apfelliebhaber:innen.

Foto: Christian Schmid

FÜR SÜSSE APFELTRÄUME.

APFELSCHNEE

ein schnelles Dessert und ein ideales Rezept. Denn die sahnige Süßspeise ist mit einer überschaubaren Zutatenliste fix zubereitet.

FÜR DEN TEIG

600 g Äpfel, süß-säuerlich
1 Vanilleschote
0,5 Zitronen, unbehandelt
300 ml Apfelsaft
1 TL Zimt
200 ml Sahne
1 Packung Sahnesteif
1 Packung Vanillezucker
200 g Joghurt, 3,5 % Fett
50 g Mandeln, gehobelt

ZUBEREITUNG

Äpfel waschen, schälen, Stiel und Kerngehäuse entfernen und grob würfeln. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark auskratzen. Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen, 1 TL Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

Apfelsaft und Vanillemark im Topf bei mittlerer Hitze aufkochen. Äpfel, Zitronensaft, Zitronenabrieb und Zimt zugeben und für 30 Minuten bei geringer Hitze einkochen. Apfelkompott auf Dessertgläser verteilen und vollständig abkühlen lassen.

Sahne mit Sahnesteif und Vanillezucker mit den Schneebesen eines Handrührgerätes steif schlagen. Die Sahne vorsichtig unter den Joghurt rühren. Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Zugabe von Öl goldbraun rösten.

2/3 der Sahne-Creme unter den Apfelkompott ziehen, sodass eine Strudeloptik entsteht. Restliche Sahne-Creme als Topping aufsetzen und mit Mandeln garnieren. Servieren.

- exklusiv bei EDEKA erhältlich
- aus regionalem und nachhaltigem Anbau
- knackig, saftig und süß

Wir ♥ Lebensmittel.

EDEKA

FÜNF & FERTIG

Maximal fünf frische Zutaten, 30 Minuten Zubereitung und ein paar Kleinigkeiten aus Ihrem Vorratsschrank – schon stehen diese **VEGETARISCHEN UND VEGANEN FEIERABENDREZEPTE** *für zwei Personen auf dem Tisch*

Fotos Silke Zander
Foodstyling Nicole Reymann
Styling Pinny Daniel

VEGANUARY

Seien Sie dabei!
Wie in den vergangenen Jahren unterstützen wir auch in diesem Jahr wieder den internationalen Veganuary, den veganen Januar. Machen Sie mit! Die richtige Inspiration finden Sie hier in dieser Ausgabe oder unter **edeka.de/veganuary**.

„HAB ICH DA!"

Für diese Rezepte brauchen Sie bis zu fünf frische Zutaten, ergänzt um einige wenige Vorräte:

AUS DEM VORRAT

• *Apfelessig* • *Chiliflocken* • *Crema Balsamico* • *Currypulver* • *Gemüsebrühe* • *Knoblauch* • *Kreuzkümmel, gemahlen* • *Olivenöl* • *Pfeffer* • *Rapsöl* • *rote Zwiebeln* • *Salz* • *Tomatenmark* • *Zimt* • *Zucker* • *Zwiebeln*

GRÜNKOHL-CURRY MIT ROTEN LINSEN

Für 2 Portionen

FRISCH

- *250 g geputzer Grünkohl*
- *150 g rote Linsen*
- *400 ml Kokosmilch*
- *1 Bio-Zitrone*
- *2 Naan-Brote*

AUS DEM VORRAT

- *2 Knoblauchzehen*
- *1 Zwiebel*
- *4 EL Rapsöl*
- *250 ml Gemüsebrühe*
- *Currypulver*
- *Salz, Pfeffer*

1 Grünkohl zupfen, Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken. Alles in 2 EL Rapsöl in einem Topf anbraten.

2 Linsen abspülen, zum Grünkohl geben und mit Brühe und Kokosmilch 15 Minuten kochen. Zitrone halbieren. Eine Hälfte auspressen, den Rest in Scheiben schneiden. Zitronensaft in den Topf geben, alles mit Curry, Salz und Pfeffer würzen.

3 Die Naan-Brote in Würfel schneiden und in 2 EL Rapsöl in einer Pfanne kross braten. Grünkohl-Curry auf Bowls verteilen. Mit Zitronenscheiben garnieren und Brotwürfel darübergeben.

Zubereitung: ca. 30 Minuten
Pro Portion: ca. 957 kcal, 39 g E, 54 g F, 36 g KH

GEBALLTE POWER

Die geölten **Roten Linsen** sind eiweißreich und voller Ballaststoffe. Sie müssen nicht eingeweicht werden und eignen sich für schnelle Gerichte wie Suppen, Currys und Salate.

TROPISCH CREMIG

Die **Kokosmilch** besteht aus mindestens 75 Prozent Kokosnussfleisch. Ihre cremige Konsistenz verleiht Currys, Suppen und Desserts eine exotische Note und sorgt für vollmundigen Genuss.

LAUWARMER ROTKOHLSALAT MIT HALLOUMI

Für 2 Portionen

FRISCH

- *350 g Möhren*
- *400 g Rotkohl*
- *4 EL Granatapfelkerne*
- *1 Bund Koriander*
- *300 g Halloumi*

AUS DEM VORRAT

- *2 Knoblauchzehen*
- *3 EL Olivenöl*
- *1,5 EL Zucker*
- *Salz, Pfeffer*
- *1 TL Chiliflocken*
- *Kreuzkümmel, gemahlen*
- *3 EL Apfelessig*

1 Knoblauchzehen und Möhren schälen. Knoblauch hacken, Möhren in Streifen schneiden. Äußere Rotkohlblätter entfernen. Kohl auf der Küchenreibe fein raspeln.

2 Knoblauch in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl kurz anbraten. Rotkohl 4 Minuten mitbraten. Mit 1 EL Zucker, Salz, Pfeffer, Chiliflocken, Kreuzkümmel und Essig abschmecken.

3 Möhrenstreifen, Granatapfelkerne sowie gehackten Koriander untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Halloumi darin von jeder Seite ca. 3 Minuten goldbraun braten. Mit restlichem Zucker und Chiliflocken kurz karamellisieren und mit dem lauwarmen Salat anrichten.

Zubereitung: ca. 25 Minuten
Pro Portion: ca. 824 kcal, 41 g E, 53 g F, 47 g KH

MEDITERRANER KÄSE

Der **Halloumi** aus Zypern wird aus Kuh-, Schafs- und Ziegenmilch hergestellt. Vom Grill oder aus der Pfanne begeistert er mit seinem herzhaften Geschmack.

FRUCHTIG & SPRITZIG

Der **Apfelessig** wird aus Direktsaft gewonnen. Sein milder Geschmack verfeinert Salatdressings, Marinaden sowie Getränke und bringt natürliche Frische in viele Rezepte.

WINTER-EINTOPF MIT WEISSEN BOHNEN

Für 2 Portionen

FRISCH

- *300 g Möhren*
- *250 g Wirsingblätter (alternativ Weißkohl)*
- *3 Stangen Sellerie*
- *200 g weiße Bohnen aus der Dose*
- *4 EL veganes Pesto*

AUS DEM VORRAT

- *1 Zwiebel*
- *1 Knoblauchzehe*
- *2 EL Rapsöl*
- *1 EL Tomatenmark*
- *600 ml Gemüsebrühe*
- *Salz, Pfeffer*

1 Zwiebel, Knoblauch und Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Kohl in Streifen schneiden. Sellerie in Scheiben schneiden.

2 Alles im Rapsöl anbraten. Tomatenmark zugeben und kurz mitdünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. 10 Minuten kochen lassen.

3 Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen und zugeben. Nochmals 5 Minuten kochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Falls vorhanden, mit Selleriegrün überstreuen und mit dem Pesto anrichten.

Zubereitung: ca. 30 Minuten
Pro Portion: ca. 589 kcal, 24 g E, 31 g F, 53 g KH

UNVERZICHTBAR

Das **Reine Rapsöl** ist vielseitig einsetzbar und eignet sich zum Kochen, Braten und Verfeinern von frischen Salaten.

SCHMECKT RIESIG

Die extra großen **Weißen Riesenbohnen** mit praktischem Ringpull sind gut geeignet für Salate, Eintöpfe und viele andere mediterrane Gerichte.

ROSENKOHLSALAT MIT BIRNE UND ZIEGENKÄSE

Für 2 Portionen

FRISCH

- *300 g Rosenkohl*
- *2 Birnen*
- *50 g Feldsalat*
- *2 große Taler Ziegenweichkäse (à ca. 100 g)*
- *2 EL Walnüsse*

AUS DEM VORRAT

- *2 rote Zwiebeln*
- *3 EL Apfelessig*
- *1 EL Zucker*
- *Salz, Pfeffer*
- *3 EL Olivenöl*
- *Crema Balsamico*

1 Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Ringe mit Essig, ½ EL Zucker und Salz marinieren.

2 Rosenkohl putzen, die äußeren Blättchen abtrennen und beiseitelegen. Den Rosenkohl halbieren. Birnen waschen und in Spalten schneiden. Beides kurz in Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kohlblättchen kurz mit in die Pfanne geben, sodass sie knackig bleiben.

3 Feldsalat putzen und mit Rosenkohl und Birnen sowie den Zwiebeln in der Marinade gemischt auf Tellern anrichten.

4 Ziegentaler mit übrigem Zucker, Salz und Pfeffer würzen, unter dem Grill des Backofens 5 Minuten gratinieren und mit dem Salat anrichten. Die Walnüsse hacken und darüberstreuen. Mit übrigen Kohlblättchen garnieren und mit etwas Balsamico-Creme beträufeln.

Zubereitung: ca. 25 Minuten
Pro Portion: ca. 675 kcal, 29 g E, 46 g F, 53 g KH

FRANZÖSISCH CREMIG

Der französische **Ziegenweichkäse** hat eine feine Weißschimmelrinde und eine cremige Textur. Perfekt für Käseplatten, auf Brot, in Salaten und zum Überbacken.

FRISCH & NUSSIG

Der pure **Feldsalat** mit seinem milden, nussigen Geschmack ist bereits schonend gewaschen und direkt verzehrfertig. Super für schnelle, frische Mahlzeiten.

NOCH MEHR FÜNF & FERTIG-REZEPTE FINDEN SIE UNTER
edeka.de/5-zutaten-rezepte

KARTOFFELPUFFER MIT APFELRINGEN

Für 2 Portionen

FRISCH

- *½ Zitrone*
- *800 g Kartoffeln*
- *2 säuerliche Äpfel (z. B. Boskoop, Granny Smith)*
- *3–4 EL Butterschmalz (alternativ Butter)*
- *einige Stiele frische Kräuter (z. B. Minze oder Schnittlauch)*

AUS DEM VORRAT

- *1 Zwiebel*
- *Salz*
- *3 EL Zucker*
- *1 TL Zimt*

1 Zitrone auspressen. Kartoffeln und Zwiebel schälen und auf der Reibe fein reiben. Mit etwas Salz und 1 EL Zitronensaft gemischt 5 Minuten im Wasser ziehen lassen. Die Äpfel waschen, in Scheiben schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

2 Äpfel in 1 EL Butterschmalz anbraten. Mit Zucker und Zimt bestreuen und in der Pfanne goldbraun karamellisieren lassen.

3 Jeweils 1 EL Butterschmalz in 2 Pfannen erhitzen. Das Wasser aus der Kartoffelmasse mit den Händen gut ausdrücken. Die Masse dann in 6 Portionen teilen und jeweils 2–3 Portionen in die Pfanne geben. Mit einem Pfannenwender zu flachen Fladen formen und von jeder Seite ca. 2–3 Minuten goldbraun braten.

4 Kartoffelpuffer und Apfelscheiben auf Tellern anrichten. Mit Zimt und Zucker sowie frischen Kräutern bestreuen.

Zubereitung: ca. 30 Minuten
Pro Portion: ca. 793 kcal, 13 g E, 23 g F, 134 g KH

WOHLIGES AROMA

Der fein gemahlene **Zimt** vereint eine süße mit einer leicht bitteren Note. Passt zu Backwaren, Desserts und würzigen Fleischgerichten.

FRISCHE SÄURE

Die Äpfel der Sorte **Granny Smith** begeistern mit ihrem charakteristisch säuerlichen Geschmack. Sie sind ideal zum Backen und verleihen Kuchen, Torten und Desserts Frische und Frucht.

AUF NACH AMERIKA!

Die **MÄNNER-NATIONALMANNSCHAFT** *hat sich für die XXL-WM in Kanada, USA und Mexiko qualifiziert. EDEKA begleitet das Team als Ernährungspartner*

Seit dem 6:0-Sieg über die Slowakei am 17. November 2025 ist es amtlich: Die deutsche Männer-Nationalmannschaft ist für das Turnier der Superlative qualifiziert. Noch nie nahmen so viele Mannschaften an einem Endrundenturnier teil. Neben den Erst- und Zweitplatzierten jeder Gruppe qualifizieren sich zudem die acht besten Drittplatzierten für die K.-o.-Runde. Auf diese Weise entsteht ein Turniermodus mit insgesamt 104 Spielen. So viele Spiele gab es noch nie bei einer Weltmeisterschaft. Auch die Dauer (vom 11. Juni bis zum 19. Juli 2026) ist länger als bei vorhergehenden Turnieren. Ein ganz besonderer Höhepunkt erwartet uns dann im Finale: die Premiere einer Halbzeitshow wie beim Superbowl.

48

TEAMS

Während bei den Turnieren zwischen 1998 und 2022 jeweils 32 Teams teilnahmen, starten 2026 erstmals je vier Teams in zwölf Vorrundengruppen.

VORFREUDE AUF DIE VORRUNDE

Das ist die Vorrundengruppe der deutschen Männer-Nationalmannschaft:

GRUPPE E

Deutschland
Curaçao
Elfenbeinküste
Ecuador

RÄTSEL

Kennen Sie die Spieler der Männer-Nationalmannschaft? Wir stellen sie Ihnen in jeder Ausgabe vor. Hier gibt es die Auflösung.

1 Aleksandar Pavlović (FC Bayern München, Mittelfeld)
2 Karim Adeyemi (Borussia Dortmund, Sturm)
3 David Raum (RB Leipzig, Verteidigung)
4 Robert Andrich (Bayer 04 Leverkusen, Mittelfeld)
5 Jamie Leweling (VfB Stuttgart, Sturm)
6 Nico Schlotterbeck (Borussia Dortmund, Verteidigung)
7 Serge Gnabry (FC Bayern München, Sturm)

Fotos: Thomas Boecker/DFB

ERNÄHRUNGSPARTNER DER MÄNNER-NATIONALMANNSCHAFT

TICKETS ZU GEWINNEN

Für das **LÄNDERSPIEL GEGEN GHANA AM 30. MÄRZ 2026** in Stuttgart verlosen wir **1 X 2 TICKETS.** Wenn Sie am Gewinnspiel teilnehmen wollen, rufen Sie uns an: **0 13 78 80 60 33**. Teilnahmeschluss ist der 13.03.2026.*

* Teilnahmebedingungen auf Seite 74.

16

STÄDTE

Die über 104 Spiele werden in drei Ländern und insgesamt 16 Stadien in Kanada, den USA und Mexiko ausgetragen.

FOOD-TRENDS

Diese fünf **VEGANEN REZEPTE** *sollten Sie unbedingt probieren. Einfach Code scannen und los geht's*

„OMELETTE" MIT TOMATEN

Aus Mandelmus, Sojacreme und Tofu entsteht ein locker-fluffiges veganes Omelette. Pinienkerne, Tomaten und Basilikum sorgen für mediterranes Flair. Diese rein pflanzliche Alternative ist ein richtiges Powerfrühstück.

APFELSTRUDEL-PORRIDGE

Das Haferporridge mit karamellisierten Apfelspalten, Rosinen, Feigen und Pekannüssen wärmt und schmeckt wie auf der Skihütte.

HEIDELBEER-AVOCADO-SMOOTHIE

Samtweich und herrlich fruchtig ist dieser Smoothie mit Avocado, Banane, Kokosjoghurt und frischen Heidelbeeren.

MARMORKUCHEN

Saftiger Marmorkuchen mit Kakao und Zartbitterschokolade – ganz ohne Ei und trotzdem herrlich locker. Wer kann zu diesem veganen Genuss schon Nein sagen?

BANANEN-PANCAKES

Diese nussigen und veganen Pancakes sind das absolute Highlight am Sonntagmorgen. Pekannüsse sorgen für einen knackigen Biss und Ahornsirup für die natürliche Süße.

MEHR REZEPTE

Jede Menge aktuelle Food-Inspirationen finden Sie auf unseren EDEKA-Kanälen:

Instagram
instagram.com/edeka

Facebook
facebook.com/edeka

YouTube
youtube.com/@edeka

TikTok
tiktok.com/@edeka

Newsletter
edeka.de/newsletter

edeka.de
edeka.de/foodtrends

100%
DISKRET
FÜR MÄNNER
GEMACHT
TENA
MEN
ACTIVE FIT
PROTECTIVE SHIELD
EXTRA LIGHT
100% DISKRET
x14
MILLIONEN MÄNNER VERTRAUEN UNS*
ABSORBIERENDE PROTEKTOREN
LEVEL 1
x12
LEVEL 2
x10
LEVEL 3
x8
TRUSTED BY MILLIONS OF MEN*
PANTS
PLUS
MASCULINE
DISCREET
SECURE ABSORPTION ZONE
S/M
x9
TENA
MEN
VOLLE KONTROLLE

Mit Liebe LEBEN

UNTER DIE HAUT

Ausreichend Feuchtigkeit ist besonders wichtig, wenn Kälte, Regen und Heizungsluft unsere Haut stressen

S. 60

VIER PFOTEN IM SCHNEE

So schützen Sie Ihren Hund vor Wind und Wetter

S. 64

WINTER AUF ITALIENISCH

Entdecken Sie die schönsten Orte der Olympischen Winterspiele

Foto: Shutterstock

PFLEGE-BOOST IM WINTER

Mit diesen Tipps und Tricks schenken Sie Ihrer Haut mehr **FEUCHTIGKEIT**

FÜR TROCKENE HAUT

Die **BLÜTE-ZEIT Körpermilch** mit Bio-Arganöl spendet 24 Stunden Feuchtigkeit und mindert Spannungsgefühle.

70

PROZENT

der Hautgesundheit hat jede:r selbst in der Hand. Das heißt: Auch bei sorgfältiger Pflege und gesundem Lebensstil können Hautkrankheiten und -probleme auftreten.

Kalte Luft draußen, trockene Heizungsluft drinnen – der Winter ist eine echte Herausforderung für unsere Haut. Der ständige Wechsel zwischen Kälte und Wärme schwächt die Hautbarriere und entzieht ihr Feuchtigkeit. Dadurch kann sie fahl wirken, spannen und ihre natürliche Geschmeidigkeit verlieren. Hinzu kommt, dass die Talgdrüsen bei niedrigen Temperaturen weniger Talg produzieren. Klingt erfreulich, ist für die Haut aber problematisch. Denn ohne die schützende Fettschicht trocknet sie deutlich schneller aus. Viele spüren die Folgen sofort: raue Partien an Gesicht, Händen und Beinen, kleine Schüppchen oder ein unangenehmes Spannungsgefühl. Selbst gut gepflegte Haut reagiert in der kalten Jahreszeit oft empfindlicher und ist schneller gereizt.

TIPPS FÜR DIE REINIGUNG

Eine milde Reinigung ist deshalb besonders wichtig. Sie sollte Schmutz und Make-up entfernen, ohne die Haut zu entfetten. Lauwarmes Wasser und ein Mikrofasertuch reichen dafür völlig aus. Das gilt nicht nur fürs Gesicht: So wohltuend die heiße Wanne im Winter ist – achten Sie darauf, möglichst nicht zu lange und zu heiß zu duschen oder zu baden. Das löst natürliche Fette und entzieht der Haut Feuchtigkeit. Nach dem Waschen sollten Sie die Haut sanft abtupfen und direkt eincremen, solange sie noch leicht feucht ist. So wird die Feuchtigkeit

Fotos: Shutterstock (2)

WAS HILFT BEI TROCKENER HAUT?

Nicht jede Creme wirkt gleich – entscheidend sind die Inhaltsstoffe. Besonders empfehlenswert sind:

HYALURONSÄURE

Sie bindet ein Vielfaches ihres Eigengewichts an Wasser und kann so für eine pralle, hydratisierte Haut sorgen.

GLYCERIN

Es zieht Feuchtigkeit in die Haut und sorgt dafür, dass sie dort bleibt. Perfekt für eine Extraportion Hydration!

UREA

Urea hilft, Wasser in der oberen Hornschicht zu speichern und abgestorbene Hautschüppchen zu lösen. Besonders bei trockener, schuppiger oder juckender Haut wirkt Urea beruhigend.

CERAMIDE

Ceramide sind hauteigene Lipide, die einen wichtigen Teil der Hautbarriere bilden. Fehlen sie, verliert die Haut Feuchtigkeit schneller – das führt zu Trockenheit und Reizungen.

NATÜRLICHE FETTE

Sheabutter, Arganöl und Avocadoöl enthalten wertvolle Fettsäuren, die die Haut nähren und ihre Schutzschicht stärken. Sie wirken rückfettend, machen die Haut weich und helfen, Feuchtigkeit einzuschließen.

GUT ZU WISSEN

Lotionen, Cremes und Salben unterscheiden sich in ihrem Verhältnis von Wasser zu Fett. Lotionen enthalten viel Wasser, ziehen schnell ein und eignen sich für normale bis leicht trockene Haut. Cremes sind ausgewogen, spenden Feuchtigkeit und stärken die Hautbarriere – ideal für die tägliche Pflege im Winter. Salben bestehen überwiegend aus Fett, schützen intensiv vor Feuchtigkeitsverlust und pflegen sehr trockene oder sehr beanspruchte Hautpartien, etwa an Händen oder Ellenbogen.

GUT ZU WISSEN

Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Flüssigkeit unterstützen die Haut von innen. Lebensmittel mit wertvollen Fettsäuren wie Nüsse, Avocados, Leinsamen oder hochwertige Pflanzenöle stärken die Hautbarriere. Frisches Gemüse und Obst können die Regeneration zusätzlich fördern.

FAST

30

PROZENT

der Deutschen leiden unter trockener Haut. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko dafür.*

ENTSPANNT STATT GESPANNT

Ideal für trockene Haut: Die **BLÜTE-ZEIT Nachtcreme** regeneriert und unterstützt die Hautbarriere.

optimal eingeschlossen und die Wirkstoffe können tiefer eindringen.

SOS-PFLEGE FÜR EMPFINDLICHE STELLEN

Im Winter geraten vor allem die Körperpartien aus dem Gleichgewicht, die nur wenige Talgdrüsen besitzen – dazu zählen Lippen, Hände, Schienbeine und Ellenbogen. Sie trocknen schneller aus, werden rau oder rissig und benötigen daher eine gezielte Extraportion Pflege. Gerade die Lippen können sich nicht selbst schützen: Ihnen fehlt eine eigene Fettschicht, weshalb kalte Luft sofort Feuchtigkeit entzieht. Ein nährender Balsam mit pflanzlichen Ölen oder Wachsen schützt zuverlässig vor Wind und Kälte. Auch die Hände werden im Winter stark beansprucht. Häufiges Waschen, trockene Luft und Kälte setzen der Hautbarriere zu. Regelmäßiges Eincremen und das Tragen von Baumwollhandschuhen über Nacht mit einer dicken Cremeschicht bringen die Haut wieder ins Gleichgewicht. Denken Sie unbedingt auch an Körperstellen, die zwar weniger sichtbar sind, aber ebenfalls zu Trockenheit neigen, etwa Füße, Ellenbogen oder Schienbeine.

RAUMKLIMA: LUFTFEUCHTIGKEIT ERHÖHEN

Die Raumluft hat im Winter einen großen Einfluss auf das Erscheinungsbild der Haut. In beheizten Räumen sinkt die Luftfeuchtigkeit oft auf unter 30 Prozent – das entzieht der Haut zusätzlich Feuchtigkeit. Mit einem Luftbefeuchter oder einer Schale Wasser auf der Heizung steuern Sie diesem Effekt gegen. Wählen Sie in der kalten Jahreszeit außerdem möglichst weiche Kleidung und milde Waschmittel. Die sind angenehmer zur Haut und vermeiden Reizungen. Und zu guter Letzt: Auch der Schönheitsschlaf ist kein Mythos. Erholung und Entspannung tun Haut und Körper im Winter gleichermaßen gut.

* Augustin, M. et al. (2018). Prevalence, Predictors and Comorbidity of Dry Skin in the General Population

Fotos: Shutterstock (2)

Dein passendes Deo für jeden Anspruch

Rexona

Für alltäglichen
48H
SCHUTZ

KLASSIKER

Für starken
72H
SCHUTZ

NONSTOP PROTECTION

Für extremen
96H
SCHUTZ

MAXIMUM PROTECTION

Rexona Anti-Transpirant-Deos bieten **zuverlässigen Schutz vor Schweiß und Körpergeruch.** Egal, ob du gerade einen Berg erklimmst oder nur schnell zum Bus rennst, egal ob ein wichtiger Vortrag oder ein Date ansteht — **Rexona Deos schützen dich**, wenn du es am meisten brauchst. Mit Rexona werden Alltag, Freizeit und Sport ganz einfach zum Vergnügen und unangenehme Gerüche sowie Schweißflecken auf Kleidungsstücken sind kein Thema mehr.

Rexona lässt dich nicht im Stich.

Nur in teilnehmenden Märkten.

PFLEGE GEHT AUCH VEGAN

Experte Dirk Steffens erklärt, was **VEGANE KOSMETIK** *ausmacht und welche Rolle Klima und Tierwohl dabei spielen*

Was unterscheidet vegane Beauty- und Pflegeprodukte von nicht veganen?
DIRK STEFFENS: Der Unterschied zwischen veganen und nicht veganen Produkten ist ähnlich wie bei Lebensmitteln. Für nicht vegane Kosmetikprodukte werden zwar keine Tiere extra geschlachtet, jedoch werden Nebenprodukte der Schlachtung in manchen Kosmetika weiterverarbeitet. Vegane Kosmetik hingegen enthält keine Inhaltsstoffe, die von oder aus Tieren stammen.

Gibt es bestimmte Inhaltsstoffe, auf die man als Veganer:in besonders achten sollte, da sie möglicherweise tierischen Ursprungs sind?
Häufig verwendete Inhaltsstoffe tierischen Ursprungs in Kosmetikprodukten umfassen Kollagene aus dem Körpergewebe von Vieh, Keratin aus Hörnern und Hufen sowie Elastin aus Nebenprodukten der Schlachtung. Zudem werden tierische Öle und Fette, Harnstoffe und der Farbstoff Karmin eingesetzt, für den Cochenille-Läuse gekocht werden. Auch Wachs und Honig, die nicht vegan sind, finden Verwendung. Das sind allerdings nicht alle tierischen Inhaltsstoffe. Es ist jedoch unrealistisch, das Kleingedruckte auf jedem Etikett zu lesen. Vegane Siegel und Labels können da eine große Hilfe sein.

NACHGEFRAGT BEI

DIRK STEFFENS
gibt als Wissenschaftsjournalist und Nachhaltigkeitsexperte Tipps und Inspiration rund um die Themen Nachhaltigkeit und Umweltschutz.

Wie profitieren Klima und Umwelt von veganer Kosmetik?
Die Gleichung ist einfach: Weniger Nutzvieh führt zu weniger Treibhausgasen, weniger Gülle, geringerem Landverbrauch, weniger Wasserverbrauch, weniger Wasserverschmutzung und weniger Tierleid. Allerdings müssen wir auch ehrlich sein: Die meisten Tiere, deren Körperteile in Kosmetika verwendet werden, landen primär als Fleischlieferanten im Schlachthof. Die Kosmetikindustrie spielt hierbei eher eine sekundäre Rolle. Vegane Beauty- und Pflegeprodukte sind somit eher Teil einer bewussten Haltung: Wer sich vegan ernährt, möchte in der Regel nicht durch Produkte wie Haarshampoo indirekt die Nutztierhaltung unterstützen.

Pflegen und reinigen vegane Produkte genauso gut?
Die Pflegewirkung eines Produktes hängt primär von dessen Qualität ab und nicht von der Tatsache, ob es vegan ist oder nicht. Dank technologischer Fortschritte in den letzten Jahren konnten die Eigenschaften vieler tierischer Bestandteile erfolgreich synthetisiert werden. Mir ist keine Studie bekannt, die besagt, dass vegane Produkte weniger wirksam sind.

Vegan

Vegane Pflegeprodukte erkennen
Achten Sie auf deutlich sichtbare Kennzeichnungen: das V-Label für vegane Produkte, die Veganblume oder klare Hinweise des Herstellers. Wenn diese Zeichen auf einem Produkt zu finden sind, kann man sicher sein, keine tierischen Nebenprodukte auf die Haut aufzutragen.

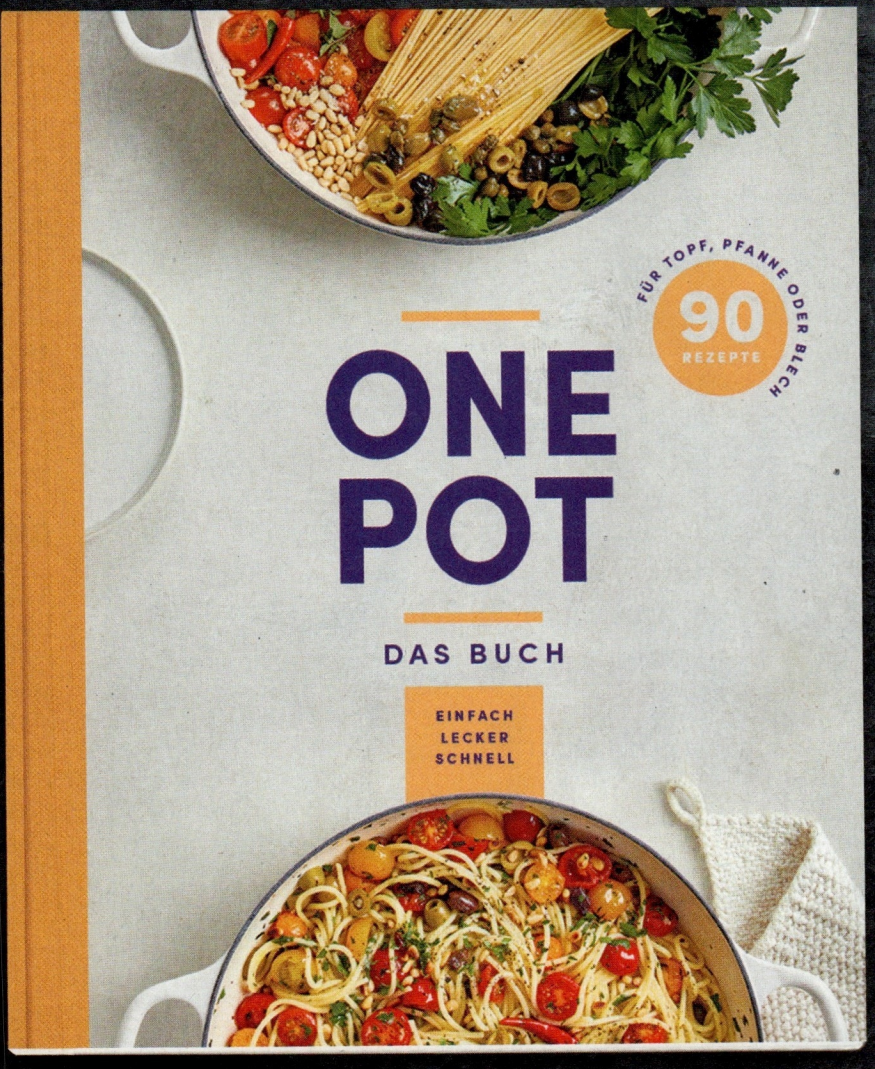
Foto: Ulrich Schaarschmidt * Illustration: Shutterstock

Alles in einem!

Das Kochbuch von EDEKA.

JETZT ERHÄLTLICH

In allen teilnehmenden EDEKA-Märkten und im Buchhandel

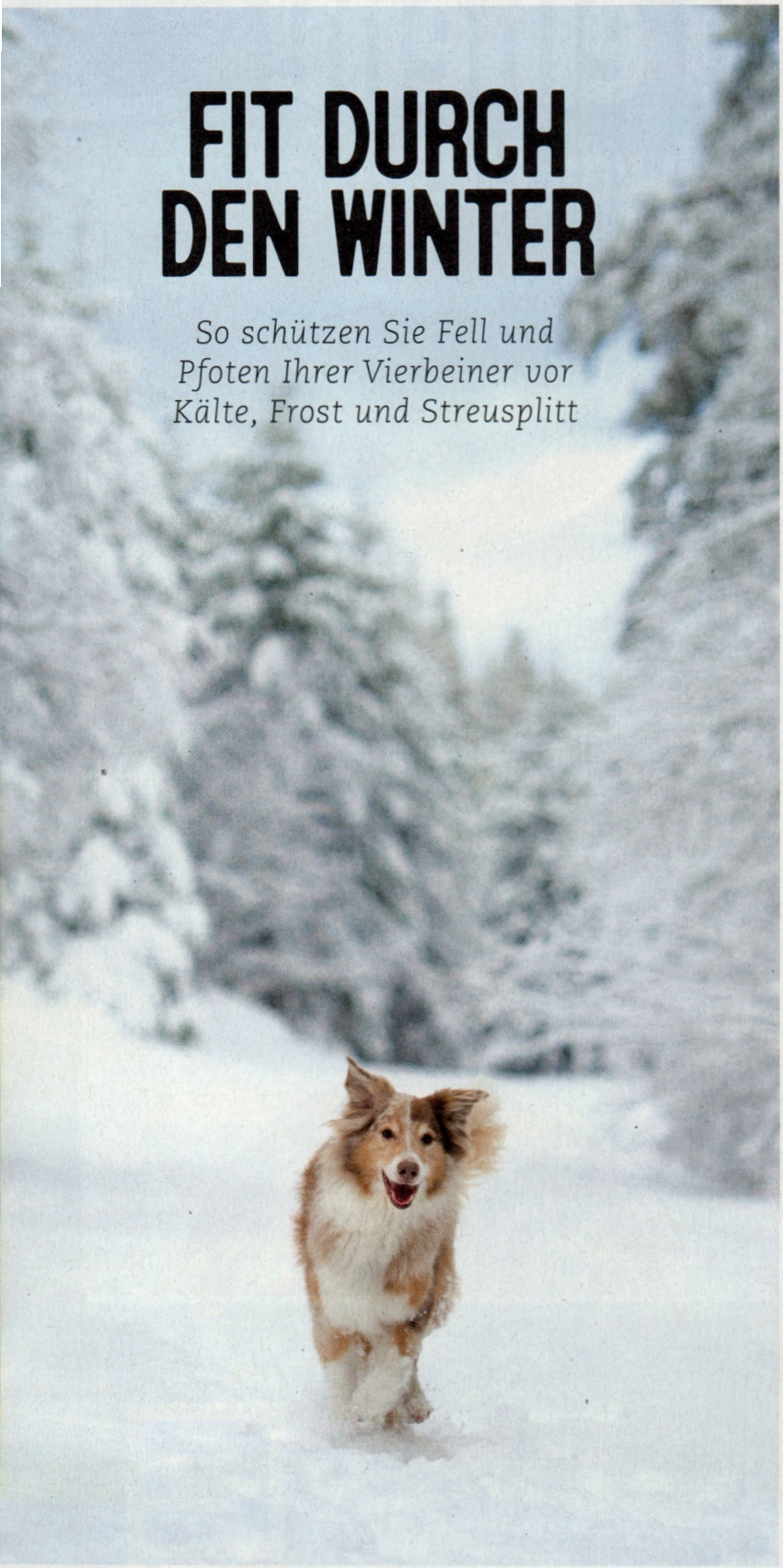


Wir ♥ Lebensmittel.

EDEKA

FIT DURCH DEN WINTER

So schützen Sie Fell und Pfoten Ihrer Vierbeiner vor Kälte, Frost und Streusplitt



Wenn die Temperaturen fallen, wenn Schnee und Eis die Wege bedecken und Streusalz auf den Straßen liegt, wird der Winter schnell zur Herausforderung – besonders für Hunde. Damit die Vierbeiner gesund und munter durch die kalte Jahreszeit kommen, braucht es etwas mehr Pflege und Aufmerksamkeit. Mit ein paar einfachen Maßnahmen bleiben Fell und Pfoten geschützt und die Spaziergänge bereiten auch bei Minusgraden Freude.

PFOTENPFLEGE IM WINTER

Die Pfotenballen sind sehr empfindliche Stellen für Hunde. Vor allem bei Kälte und bei Nässe werden sie stark beansprucht. Besonders Streusalz kann die Haut austrocknen und zu kleinen Rissen führen, durch die Schmutz und Keime eindringen. Kurz gehaltene Krallen und etwas Pfotensalbe mit Bienenwachs oder Vaseline vor dem Start verbessern die Bodenhaftung. Nach dem Gassigehen sollten die Pfoten gründlich mit lauwarmem Wasser abgespült und gut abgetrocknet werden – auch zwischen den Zehen.

FELLSCHUTZ BEI WILDEM WETTER

Langhaarige Hunde sind zwar besser isoliert, aber Nässe und Schneeklumpen können das Fell verknoten und die Haut reizen. Regelmäßiges Bürsten verhindert Verfilzungen, vor allem nach Schneetouren. Kurzhaarige Hunde frieren dagegen schneller. Ein wasserabweisender Hundemantel kann hier Abhilfe schaffen. Wichtig: Der Mantel sollte atmungsaktiv und gut anliegend sein und die Bewegungsfreiheit dabei nicht einschränken.

GENUSSVOLLE STÄRKUNG

Der **Lieblingsknochen Kalb mit Pansen** ist ein hochwertiges Alleinfuttermittel für ausgewachsene Hunde. Er unterstützt das Immunsystem und trägt zu glänzendem Fell bei.

Fotos: Shutterstock (2)

SICHERHEIT GEHT VOR

Glatte Wege erhöhen das Risiko für Stürze – für Menschen ebenso wie für Hunde. Wählen Sie daher, wenn möglich, griffige, ungestreute Wegränder, Park- und Waldpfade. Und meiden Sie blankes Eis. Im Winter führen viele Runden durch Dämmerung und Dunkelheit. Eine gute Sichtbarkeit ist daher Pflicht. Reflektierende Halsbänder, Leinen und Geschirre machen den Hund aus der Ferne erkennbar. LED-Anhänger sorgen dafür, dass Ihr Hund von allen Seiten gesehen wird. Tragen auch Sie reflektierende Elemente an Jacke, Mütze und Schuhen. Bleiben Sie im Dunkeln am besten auf beleuchteten Wegen und halten Sie Ihren Hund an der kurzen Leine. Wählen Sie gut einsehbare Straßenquerungen. So sehen Sie den Verkehr und der Verkehr sieht Sie. Wenn Sie Ihre winterlichen Gassistrecken mit Umsicht wählen, gemeinsam gut sichtbar sind und die Pfoten Ihres Lieblings zusätzlich pflegen, sind Sie und Ihr Hund auch bei Frost, Schnee und Dunkelheit immer gut unterwegs.

PERFEKTER START

Die **Feine Pastete mit Huhn Junior** ist ein Alleinfuttermittel für junge Hunde ab der sechsten Lebenswoche. Unterstützt Entwicklung und Wachstum.

GUT ZU WISSEN

Bei Matsch und Schneematsch helfen Pfotenschuhe, sofern sie gut sitzen und die Bewegungsfreiheit nicht einschränken.

ADAC

Exklusiv für ADAC Mitglieder

Einfach scannen und **kostenfrei** mitnehmen.

Mit **Regional-Magazin***

Finden Sie Ihren teilnehmenden EDEKA-Markt unter: **edeka.de/motorwelt**

ADAC Motorwelt gegen Vorlage der ADAC Mitgliedskarte.
*Verfügbarkeit des Regional-Magazins je nach Region.

Kostenfrei bei EDEKA

+++ Mobilfunk bei EDEKA mit großer Tarifanpassung +++

EDEKA smart

DATENPOWER WIE NIE!

Jetzt ist **noch mehr drin** im besten Telekom Mobilfunknetz mit **5G!**

WWF | **EDEKA** UNTERSTÜTZT DAS **WWF** PROJEKT **„URWALD VON MORGEN“** MIT **1€** PRO STARTSET

EDEKA

++ Jetzt bis zu +40 GB mehr inkl. Allnet-Flat ++

Genieße Mobilfunk-Qualität und jede Menge Vorteile:

- Ohne Vertragsbindung
- Alle Tarife als eSIM erhältlich
- Datenvolumen jederzeit zubuchbar
- Monatlicher App-Bonus
- Bestes Telekom Mobilfunknetz

Alles in einer App:

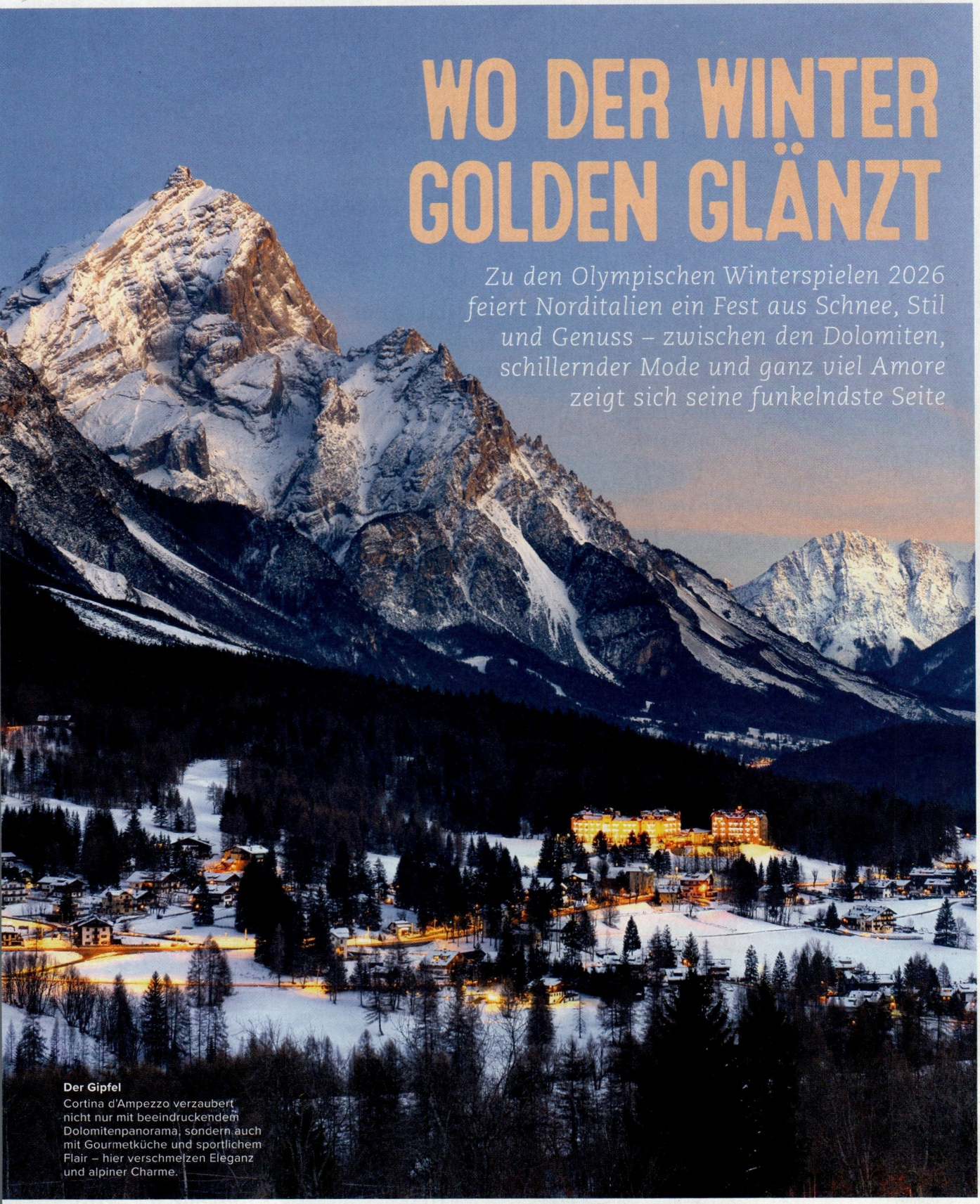
Aktiviere deine SIM-Karte oder eSIM, verwalte deinen Tarif und lade Guthaben auf - ganz bequem mit der kostenlosen EDEKA smart App.

Mobilfunk bei EDEKA: Online oder im Markt!

Jetzt informieren und wechseln:
edeka-smart.de

WO DER WINTER GOLDEN GLÄNZT

Zu den Olympischen Winterspielen 2026 feiert Norditalien ein Fest aus Schnee, Stil und Genuss – zwischen den Dolomiten, schillernder Mode und ganz viel Amore zeigt sich seine funkelndste Seite



Der Gipfel
Cortina d'Ampezzo verzaubert nicht nur mit beeindruckendem Dolomitenpanorama, sondern auch mit Gourmetküche und sportlichem Flair – hier verschmelzen Eleganz und alpiner Charme.

Fotos: iStock/Getty Images

Wenn am 6. Februar die Olympischen Winterspiele in Mailand im San Siro Olympic Stadium eröffnet werden, verwandelt sich Norditalien für über zwei Wochen in eine weiß funkelnde Bühne des Sports. Zwischen schneebedeckten Gipfeln, historischen Städten und kulinarischen Genüssen trifft sportliche Leidenschaft auf italienische Eleganz. Wer hierher reist, erlebt nicht nur Wettkämpfe, sondern die Vielfalt Italiens – von Mailands Mode bis zu Veronas Romantik. Kommen Sie mit auf eine wundervolle Winterreise!

GLAMOUR AUF EIS

Die Reise beginnt in Mailand. Während auf dem Eis in Disziplinen wie Eiskunstlauf, Shorttrack und Eishockey um Medaillen gewetteifert wird, glänzt die Stadt selbst mit Design, Mode und Espresso-Kultur. Majestätisch erhebt sich der Dom über die Piazza del Duomo. In Galerien pulsiert die Kreativität. Wer nach einem Tag voller Eindrücke einkehren möchte, bestellt Risotto alla milanese und genießt dazu einen prickelnden Franciacorta – ganz im Rhythmus der Stadt, die Mode, Musik und Genuss liebt. Von hier aus geht die Reise weiter in Richtung Norden, wo die Straßen langsam ansteigen, die Luft klarer wird und die ersten Dolomitengipfel am Horizont erscheinen.

DOLOMITEN MIT STIL

In Cortina d'Ampezzo, dem Juwel der Dolomiten, verbindet sich sportliche Eleganz mit alpiner Leichtigkeit. Hier werden vor einer atemberaubenden Kulisse Wettkämpfe im Damen-Ski-Alpin, Bob und Skeleton ausgetragen. Und wer sich nach dem Wettkampf nach Genuss sehnt, ist hier genau richtig. In den Hütten duftet es nach Polenta, Bergkäse und nach Trüffel. Ein Glas Südtiroler Weißwein, ein

Ein Moment für die Ewigkeit
Von einem Hügel blickt man vorbei an der Kapelle San Gottardo ins schneebedeckte Tal von Bormio. Hier könnte die Zeit stehen bleiben.

Katalog collection

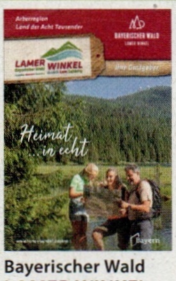
Bestellen Sie kostenlos Kataloge per Post, Telefon, E-Mail oder unter www.katalog-collection.de

174-01
Tel. 0 65 02 - 9 33 80
info@roemische-weinstrasse.de
www.roemische-weinstrasse.de

Mosel – Römische Weinstraße
Ideal für ausgedehnte Radtouren, z.B. 4 Tage Radfahrspaß auf dem Winzerhof ab 199,- €
Tourist-Information · Brückenstr. 46 · 54338 Schweich

174-02
Tel. 0 65 51 - 96 56-0
info@eifel.info
www.eifel.info

Urlaub mitten in der Natur
Ferienregion Eifel
Ferienwohnungen, Ferienhäuser und Hotels. Wandern, Radfahren. Nationalpark, Vulkane, Maare.



174-03
Tel. 0 99 43 - 7 77
tourist@lam.de
www.lamer-winkel.bayern

Bayerischer Wald
LAMER WINKEL
An einem Tag über die acht Tausender. Urlaub mit Mehrwert für die ganze Familie zwischen Osser und Gr. Arber.

174-04
Tel. 0 26 64 - 993 90 93
touristinfo@rennerod.rlp.de
www.hoherwesterwald.info

Natürlich.
Hoher Westerwald
Rad-, Wander- und Wassergenuss an Seen, Bächen und Wäldern. Aktiv Natur genießen.

174-05
Tel. 0039 - 0471 - 99 93 08
info@roterhahn.it
www.roterhahn.it

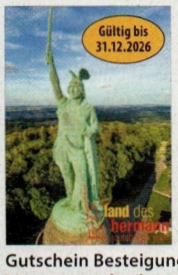
Urlaub auf dem Bauernhof
Südtirol
Im neuen Katalog können Sie aus rund 200 geprüften Angeboten Ihren Traumbauernhof auswählen!

174-06
Tel. 0 52 22 - 9 52-5200
info@bad-salzuflen.de
www.staatsbad-salzuflen.de

Erholung für Körper & Geist
Mein Wohlfühlort.
Bad Salzuflen: Aktiv-Programm, Kurkonzerte, Singen & Tanzen im Park, Wandern, Radfahren, Therme, hist. Altstadt uvm.

174-07
Tel. 0 52 71 - 963 42 42
info@hoexter-tourismus.de
www.hoexter-tourismus.de

Ganz mein Urlaub!
Willkommen in Höxter
Die Highlights auf kurzen Wegen entdecken: Weser-Radweg, Welterbe Corvey, Porzellanmuseum Fürstenberg!



174-08
Tel. 0 52 31 - 62 11 65
www.hermannsdenkmal.de
hermannsdenkmal@landesverband-lippe.de

Gutschein Besteigung
Hermannsdenkmal
Einzutauschen gegen ein offizielles Ticket in der Tourist-Info am Hermannsdenkmal

Bestellen Sie Ihre Kataloge per Post, Telefon, E-Mail oder unter
www.katalog-collection.de/aktion174
Urlaubskatalog-Service · Am Heideberg 15 · D-56333 Winningen
Tel. (0261) 45 09 19 50 · bestellung@katalog-collection.de

Zum Katalogversand benötigen wir Ihre Postanschrift!
Bitte die Nummern der Kataloge ankreuzen.

☐ 174-01 ☐ 174-02 ☐ 174-03 ☐ 174-04 ☐ 174-05
☐ 174-06 ☐ 174-07 ☐ 174-08

#174_Mit Liebe_19.01.2026

Verantwortlicher für die Datenverarbeitung ist die Mahlow MediaService GmbH, Geschäftsführer Stephan Mahlow, Am Heideberg 15, 56333 Winningen, info@mahlow-media.de. Wir verarbeiten Ihre Daten lediglich zur Weiterleitung an die Kataloganbieter. Rechtsgrundlage hierfür ist Art. 6 Abs. 1 a) und b) DS-GVO. Weitere Hinweise zum Datenschutz: www.katalog-collection.de/datenschutz

Romantisches Wahrzeichen
Die Ponte Pietra in Verona verbindet die Geschichte der Stadt mit Romantik. Das Wahrzeichen trägt den Zauber italienischer Lebensfreude über die Etsch.

Sonnenuntergang über den steilen Gipfeln – schon fühlt sich der Winter wie ein kleines Stück Luxus an.

HEISSE QUELLEN UND KÜHLE HÖHEN

Wer von Cortina aus nach Westen fährt, gelangt ins traditionsreiche Bormio, wo das alpine Herz Italiens schlägt – etwas bodenständiger, aber mit ebenso viel Seele. Bormio steht für sportlichen Nervenkitzel und tiefe Entspannung. Die berühmte Weltcup-Abfahrt fordert selbst Profis aufs Äußerste heraus.

Doch die Belohnung wartet gleich danach: heiße Thermalquellen, die mitten in der Berglandschaft dampfen. Ein weiterer Anreiz sind die urigen Gasthäuser, in denen deftig und authentisch italienisch gekocht wird, etwa mit Pizzoccheri, der kräftigen Buchweizenpasta des Veltlins. Dazu darf es dann noch ein Glas Nebbiolo sein, schon ist das alpine Glück perfekt. Von den Höhen der Lombardei führt der Weg sanft hinab dorthin, wo Weinberge und Geschichte ineinandergreifen und das Leben ein wenig langsamer wird.

REISETIPPS

Norditalien zeigt zur Wintersaison 2026 seine schönste Seite und bietet Vielfalt für jeden Geschmack – ob für sportlich Aktive, entspannte Genussmenschen oder Shopping-Begeisterte.

SKI FAHREN

Die Dolomiten sind ein Paradies für Wintersportfans: Rund um Cortina d'Ampezzo und Bormio warten perfekt präparierte Pisten, legendäre Abfahrten und gemütliche Hütten mit Aussicht.

SHOPPEN

In Mailand schlägt das Herz der Mode. Zwischen der Galleria Vittorio Emanuele II und den Designerläden im „Quadrilatero della Moda" finden sich Luxus, Stil und Inspirationen.

ESSEN

Probieren Sie in Bormio wärmende Polenta oder typisch würzigen Bergkäse. In Mailand sollten Sie das Safranrisotto nicht verpassen, zudem den samtigen Amarone in Verona.

ZWISCHEN LIEBE UND LEICHTIGKEIT

Am 22. Februar findet schließlich die krönende Schlussfeier der Olympischen Winterspiele 2026 statt. Und dafür bietet Verona die passende Bühne: eine Stadt, in der sich Geschichte, Architektur und italienische Lebensfreude auf besondere Weise verbinden. Alte Brücken, Plätze und Mauern erzählen von Jahrhunderten voller Leidenschaft und Kultur, besonders die Ponte Pietra, die den historischen Stadtkern zu beiden Seiten der Etsch miteinander verbindet. Wer sie überquert, genießt den Blick auf die malerische Arena von Verona – ein würdiger Rahmen für den finalen Höhepunkt dieser Winterreise.

Fotos: iStock/Getty Images

Unser Dankeschön für Sie als Leser von MIT LIEBE!

REISE-TIPP

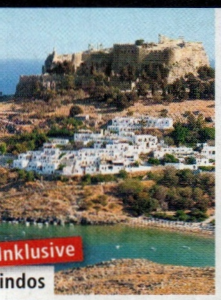
15 Tage 4-Sterne-Reise

Rhodos & Ägäis

Normalpreis 1.249,– €*
Ihr Rabatt -1.000,– €

ab nur **249,– €*** p.P. im DZ

Eine der beliebtesten Studienreisen der Deutschen – Sonneninsel, Weltwunder & Zauber der Ägäis!



Inklusive spektakulärem Ausflugsprogramm:

Tag 1 – 7: Exklusive 4-Sterne-Studienreise

- **Rhodos (UNESCO-Welterbe):** eine der ältesten und größten mittelalterlichen Städte Europas, mit dem Mandraki-Hafen, imposanter Stadtmauer und dem Weltwunder „Koloss von Rhodos"
- **Lindos:** gilt als Perle von Rhodos; mit der thronenden Akropolis, der zauberhaften Altstadt und den herrlichsten Buchten der beliebten Insel
- **Marmaris:** traumhafte Landschaft mit herrlichen Inseln, Wäldern und Buchten
- **Pamukkale (UNESCO-Welterbe):** Fotostopp am Fuße der faszinierenden Kalksinterterrassen
- **Aphrodisias (UNESCO-Welterbe):** Hauptstadt Kariens, Heimat der Künstler und Bildhauer und eine der besterhaltenen antiken Städte der Welt
- **Handwerkstradition** in Schmuck- & Lederatelier und Teppichknüpferei mit Chance Urlaubssouvenir zu ergattern
- **Kuşadası:** großartiger Badeort und Kreuzfahrthafen
- **Schätze Ephesus (UNESCO-Welterbe):** im Altertum eine der ältesten, größten und bedeutendsten Regionen Kleinasiens mit vielen gut erhaltenen Bauwerken und Sehenswürdigkeiten, wie z.B.:
  - Johannes Basilika (Eintritt inkl.)
  - Selçuk-Festung (Eintritt inkl.)
  - Statue Heilige Maria
- **Artemis-Tempel:** eines der sieben Weltwunder der Antike (Eintritt inkl.)

Tag 8 – 15: Urlaubsverlängerung im exklusiven 4-Sterne-Hotel auf Rhodos GRATIS

Erholen Sie sich in Ihrem tollen 4-Sterne-Hotel auf der Sonneninsel Rhodos. Die komfortablen Zimmer sind modern ausgestattet. Hier können Sie sich wunderbar entspannen und die Einrichtungen des Hotels genießen.

Ihre Inklusivleistungen:

+ Hin- und Rückflug mit renommierter Fluggesellschaft[1] nach Rhodos inkl. Flughafen- und Hoteltransfers	~~289,– €~~
+ **7 Tage Exklusive Studienreise Rhodos & Ägäis** - 7 Übernachtungen im Doppelzimmer in ausgewählten 4- und 5-Sterne-Hotels (Landeskat.) - 7× reichhaltiges Frühstücksbuffet - Rundreise in unserem modernen und klimatisierten Reisebus - Panorama-Überfahrt im Katamaran von Rhodos an die Türkische Ägäis und zurück - Spektakuläres Ausflugsprogramm inkl. Eintritten (lt. Programm) mit den berühmtesten Höhepunkten	~~490,– €~~
+ **IHR GESCHENK: 8 Tage Erholung im exklusiven 4-Sterne-Hotel auf Rhodos GRATIS** - 7 Übernachtungen im Doppelzimmer im exklusiven 4-Sterne-Hotel (Landeskat.) - kostenlose Nutzung der hoteleigenen Einrichtungen	~~470,– €~~
+ Qualifizierte, Deutsch sprechende Studienreiseleitung mit abgeschlossenem Hochschulstudium	
+ 24 Stunden ärztliche Rufbereitschaft	
Gesamtpreis p.P.	~~1.249,– €*~~
Rabatt p.P.	– 1.000,– €
Vorzugspreis p.P. ab nur	**249,– €***

Wunschleistung zu Vorzugskonditionen:
Genusspaket: Das Paket beinhaltet täglich reichhaltiges Buffet am Abend mit internationalen Spezialitäten während der 7-tägigen Studienreise:
nur 159,– € p.P. ~~statt 169,– €*~~.

Reisemonate	Mrz. 2026 (16. – 31.3.)	Apr. 2026	Mai 2026	Okt. 2026 (1. – 15.10.)	Okt. 2026 (16. – 31.10.)	Nov. 2026 (1. – 15.11.)	Nov. 2026 (16. – 21.11.)	Nov. 2026 (22. – 28.11.)	Nov. 2026 (29. – 30.11.)	Dez. 2026
Saisonzuschlag p.P.	210,– €	280,– €	280,– €	280,– €	240,– €	180,– €	120,– €	60,– €	0,– €	0,– €

Lesen & Reisen: Ihr Vorzugspreis für Sie als Leser von MIT LIEBE ab nur 249,– €* p.P. im DZ statt ~~1.249,– €~~

Rabatt für MIT LIEBE-Leser – 1.000 € p.P.

Flughafen	Berlin	Düsseldorf	Frankfurt	Hamburg	München	Stuttgart
Flughafenzuschlag p.P.	65,– €	65,– €	65,– €	65,– €	0,– €	55,– €
Abflugtage	Mo | Do	Mo | Do | Sa	Do | Fr | Sa	Mo | Do	Mi | Do | Sa	Sa | So

Einzelzimmer: auf Anfrage
Zur Einreise benötigen deutsche Staatsangehörige einen gültigen Personalausweis bzw. Reisepass. Deutsche Staatsangehörige dürfen sich für touristische Zwecke 90 Tage visafrei in beiden Ländern aufhalten. Staatsangehörigen anderer Länder wird empfohlen, die für sie geltenden Einreisebestimmungen bei der Botschaft des jeweiligen Ziellandes zu erfragen.

[1] z.B. Aegean Airlines (beste europäische Regionalairline 2023 nach Sky Trax World Airline Award)

* Für die Nächte auf Rhodos fällt von 01.04. - 31.10. eine Klimaschutzgebühr von bis zu 15,– € p.Zi./Na. und von 01.11. - 31.03. die staatliche Kur- und Citytax von bis zu 4,– € p.Zi./Na. an (Stand November 2025). Vor Ort ist für die Überfahrt eine Hafengebühr von derzeit 5,– € p.P. zu entrichten (Stand November 2025). Mit Erhalt der schriftlichen Reservierungsbestätigung und des Reisepreissicherungsscheins wird eine Anzahlung in Höhe von 20 % des Reisepreises fällig. Die Restzahlung ist bis 28 Tage vor Abreise zu leisten. Preis gilt am 05.12.2026 ab München. Bei anderen Reiseterminen und Abflughäfen fallen die in der Tabelle angegebenen Zuschläge an. RSD Reise Service Deutschland GmbH bietet den Preisvorteil im Vergleich zum Normalpreis auf www.rsd-reisen.de. Es gelten die Reisebedingungen der RSD Reise Service Deutschland GmbH (www.rsd-reisen.de/arb).

Hinweis: Die Reise gilt nur für den Empfänger und volljährige Begleitpersonen. Nicht geeignet für Personen mit eingeschränkter Mobilität. Geplante Gruppengröße ca. 35 Personen. Mindestteilnehmerzahl 15 Personen pro Reisetermin, bei Nichterreichen Absage spätestens 30 Tage vor Reisetermin. Reiseverlaufsänderungen aus organisatorischen und witterungsbedingten Gründen ggf. möglich. Das Geschenk gilt nur bei Buchung der Studienreise.

Ihr Rabattcode: LIEBE28507

Jetzt kostenlos anrufen und Wunschtermin sichern:

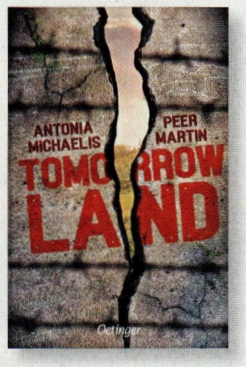
0800 - 505 255 084

Montag bis Freitag 8.30 – 18.00 Uhr, Samstag 9.00 – 14.00 Uhr
oder www.treue-vorteile.de/liebe28507

Reiseveranstalter: RSD Reise Service Deutschland GmbH, Elsenheimerstraße 61, 80687 München.

SPANNENDE NEUE KAPITEL

Ein neues Jahr ist wie ein neues Buch: voller Überraschungen, Spannung, Enttäuschungen und Freude. Am besten stürzen wir uns gleich hinein



Oetinger Verlag,
320 Seiten, 16,00 €,
Taschenbuch
ISBN: 978-3-7512-0719-5

JUGENDBUCH

FLUCHT INS MORGEN

In einer düsteren Zukunft kämpft Hannes um seine Freiheit. Nach seiner Flucht aus dem Gefängnis wird er zum Symbol des Widerstands gegen ein autoritäres Regime. Mit ihm kämpfen der ebenfalls verfolgte Moa sowie Greta-Anna. Sie gehört zur Elite, schlägt sich aber auf die Seite der Unterdrückten. Der Kampf für Gerechtigkeit fordert Opfer, denn das Regime schreckt vor nichts zurück. Der spannende Roman für junge Leser:innen greift aktuelle Themen auf und macht Mut, für eine bessere Zukunft einzutreten.

Foto: Shutterstock

Blanvalet Verlag,
576 Seiten, 17,00 €,
Taschenbuch
ISBN: 978-3-7341-1416-8

THRILLER

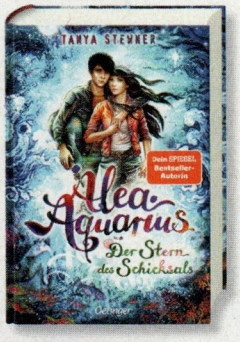
DER WERT EINES LEBENS

Band vier der schwedischen Bestsellerreihe führt Idun Lind und Calle Brandt zu einer grausam verstümmelten Leiche, bei der es sich um einen Geflüchteten aus einem nahe gelegenen Abschiebelager handelt. Während das Ermittlerduo auf eine Mauer des Schweigens stößt, verläuft eine zweite, spannungsgeladene Erzähllinie: Die junge Syrerin Nadira versucht, aus dem Kriegsgebiet zu fliehen – eine gefährliche Reise, auf der sie niemandem trauen kann. Ein Thriller, der packende Ermittlungsarbeit mit hochaktuellen Themen wie Flucht, Asylpolitik und gesellschaftlicher Kälte verbindet.

JUGENDBUCH

GEFAHR IM WASSER

Alea ist endlich mit ihrer Zwillingsschwester Thea vereint, doch die Freude währt nur kurz: Nixe Akira ist an einem neuartigen Wasser-Virus erkrankt. Doktor Orion muss den Virus in Umlauf gebracht haben. Niemand weiß, wie weit sich die Seuche bereits ausgebreitet hat und ob auch Cassaras bedroht ist, der halb Landgänger, halb Nixe ist. Gemeinsam mit Thea, Lennox und der Alpha Cru macht sich Alea auf die Suche nach einem Gegenmittel, während Orion seine Pläne skrupellos vorantreibt. Um ihn zu stoppen, müssen Alea und ihre Freund:innen ihre Kräfte bündeln. Der zehnte Band ist eine mitreißende Fortsetzung der erfolgreichen Meermädchen-Saga.



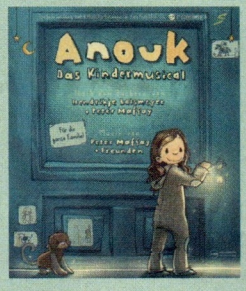
Oetinger Verlag,
448 Seiten, 18,00 €,
Hardcover
ISBN: 978-3-7891-0766-5

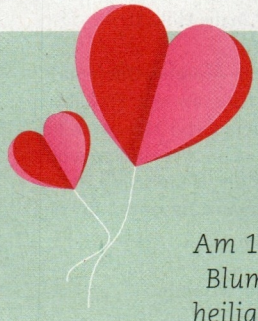
Advertorial

MAGISCHE ABENTEUER

Die kleine Anouk liebt plötzlich das Schlafengehen, seit sie jede Nacht in aufregende Abenteuerwelten reist. Anouk begegnet Piraten und geheimnisvollen Wesen, hilft mutig anderen Kindern und entdeckt dabei ihre eigene Stärke. Das Kindermusical mit Songs von Peter Maffay ist ein perfektes Familienerlebnis. Es feiert Freundschaft, Mut und Zusammenhalt und zeigt, wie Träume den Blick auf den Alltag verändern. So entsteht ein poetisches und zugleich zeitgemäßes Musiktheaterstück.

Jetzt Tickets sichern!
Das Musical nach der Kinderbuchvorlage von Peter Maffay und Hendrikje Balsmeyer läuft noch bis zum 26.3.2026 in insgesamt 51 Städten. Weitere Infos unter:





BLUMEN MIT BEDEUTUNG

Am 14. Februar zelebrieren wir die Liebe – und sagen mit Blumen „Ich denke an dich". Dieser Brauch geht auf den heiligen Valentin zurück, der schon im dritten Jahrhundert Paaren mit Blumen beschenkte. Für alle, die ihren Liebsten eine Freude machen möchten, gibt es bei EDEKA umweltschonend angebaute Fairtrade-Rosen, die ein klares Zeichen setzen: für mehr Wertschätzung – nicht nur in der Beziehung, sondern auch gegenüber der Umwelt.

NACHHALTIGES BLUMENGLÜCK

Rosen sind das ganze Jahr gefragt, zum Valentinstag aber besonders beliebt. EDEKA setzt deshalb auf **Fairtrade-Rosen**, die umweltschonend in Afrika produziert werden.

MIT DIESEM TRICK STARTEN SIE DEN STOFFWECHSEL TURBO

Haben Sie auch ein paar Kilo zu viel auf den Rippen? Haben Sie schon mal über Diäten wie „FDH", die Keto-Diät oder sogar die Abnehmspritze der Promis nachgedacht? Vergessen Sie die! Es gibt einen einfachen Weg – nach dem gleichen Prinzip, aber ohne Spritze – langfristig schlank zu werden. Und dieser Weg ist sogar wissenschaftlich bewiesen.

Ja, wir Deutschen sind zu dick. Tatsächlich sehnt sich jeder ZWEITE Deutsche danach, die Zahl auf der Waage zu reduzieren, um sich im eigenen Körper wieder wohlzufühlen.

Das Dilemma: In der Theorie ist eine gesunde Ernährung oft gar nicht so schwierig. Man isst einfach weniger als man verbrennt. Am besten noch ausgewogen, mit viel Gemüse auf dem Teller, und schon schwinden die überschüssigen Pfunde. Doch die Praxis ist viel härter. Überall lauern ungesunde Verführungen. Der Bäcker nebenan mit Streuselkuchen und Käsecroissants, der Italiener mit dem günstigen Pasta-Mittagstisch, die schnelle TK-Pizza aus dem Supermarkt – und ja, es kommt vor, dass man sich all diese Dinge an einem einzigen Tag gönnt. Tägliches Sitzen am Schreibtisch und wenig Bewegung nach Feierabend kommt dann noch dazu. Kein Wunder, dass der Stoffwechsel nur noch auf Sparflamme arbeitet und jegliche Kalorien zu viel die Zahl auf der Waage direkt in die Höhe treibt.

Der Ausweg aus dem Abnehm-Dilemma?
Die Lösung existiert bereits seit 30 Jahren und hat schon vielen tausend Menschen tatsächlich nachhaltig beim Abnehmen geholfen. Almased ist aus der Heilpraxis entstanden, als Nahrungsergänzungsmittel für den Stoffwechsel.

Warum Almased die absolute Geheimwaffe ist?
Weil der Shake die Ursache bekämpft und nicht nur die Symptome lindert. Almased ist der einzige Mahlzeitenersatz, der nachweislich dabei hilft, den Stoffwechsel zu reparieren, während andere Diäten den Stoffwechsel schädigen und verlangsamen.

"Während andere Diäten den Stoffwechsel schädigen, repariert Almased den Stoffwechsel."

"Almased ist der Neustart für den Stoffwechsel und hilft nachweislich den Kalorienverbrauch bzw. den Grundumsatz zu erhöhen."

"Nur Almased durchläuft während der Herstellung einen einzigartigen naturidentischen Fermentations-Prozess, der die Aminosäuren aus dem Eiweiß verfügbar macht. Deshalb wird er von vielen auch ganzjährig als Eiweiß Drink zu sich genommen."

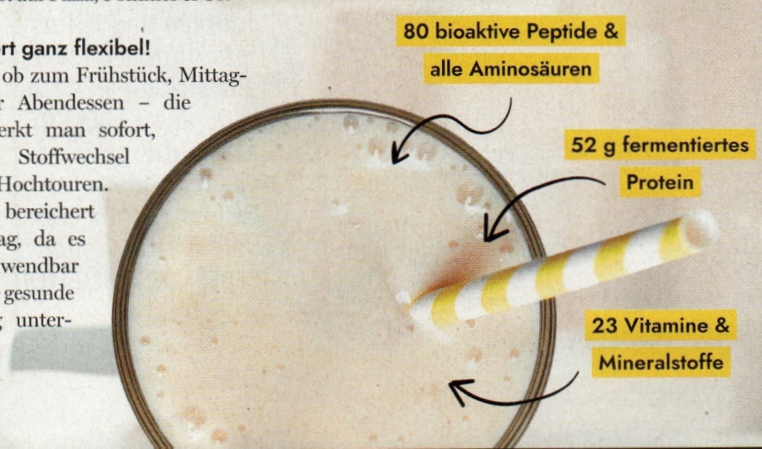
Der Stoffwechsel-Trick: Einmal neu starten, bitte!
Genau wie ein Computer, der sich aufhängt und bei dem nichts mehr funktioniert, gerät auch unser Körper manchmal so durcheinander, dass er neugestartet werden muss. Almased ist für unseren Stoffwechsel genau wie dieser „Neustart" – danach läuft alles besser. Ein Vorteil für alle – nicht nur für die, die abnehmen wollen. Der Stoffwechsel kann wieder auf Hochtouren arbeiten, weil der Shake genau das bietet, was unserem Stoffwechsel sonst so oft fehlt: Eine auf die Bedürfnisse des Stoffwechsels abgestimmte Nährstoffbombe – ohne belastende Zusätze oder Süßungsmittel. Dabei ist die Rezeptur ganzheitlich und natürlich. Bioaktive Peptide, sekundäre Pflanzenstoffe und die besondere Kombination an Aminosäuren, machen Almased zu diesem funktionellen Lebensmittel. Die einzigartige Formel aus Mehrkomponenten-Protein und besonderem Aminosäuren-Muster beeinflusst auf natürliche Weise unsere Hunger- und Sättigungsregulation: Kein Heißhunger zwischendurch, kein übermäßiger Appetit, dafür ein langanhaltendes Sättigungsgefühl und ein ausbalancierter Blutzuckerspiegel. Das bedeutet im Klartext, weniger Lust auf Pizza, Pommes & Co.

Funktioniert ganz flexibel!
Ganz egal, ob zum Frühstück, Mittagessen oder Abendessen – die Effekte merkt man sofort, denn Ihr Stoffwechsel läuft auf Hochtouren. Almased bereichert jeden Alltag, da es flexibel anwendbar ist und eine gesunde Ernährung unterstützt.

Der Dank? Gesteigerte Konzentration, bessere Leistungsfähigkeit im Alltag und dazu noch ein paar Kilo weniger auf der Waage.

Das Beste: Das haben wir uns nicht ausgedacht!
Internationale Studien konnten das in den letzten Jahren sogar beweisen. Almased ist das einzige Produkt, was in 32 Studien auch mit anderen Diäten verglichen wurde und immer die erfolgreichste Diät war. Der Stoffwechsel stellt sich mit Almased langfristig um. Der Grundumsatz steigt nachweislich und die Fettverbrennung wird angekurbelt. Das heißt, man verbrennt mehr Kalorien – und das dauerhaft.

Das Original – damit es funktioniert
Allerdings, und das sollte man unbedingt wissen, haben das 32 Studien nur für Almased bewiesen. Allein die Rohstoffe für Almased kosten mehr als ein billigeres, fertiges Nachahmer-Produkt. Jede einzelne Almased-Charge entsteht in einem einzigartigen Herstellungsprozess und wird nicht einfach aus ein paar billigen Pulvern zusammengemischt. Also greifen wir besser zum Original, damit es auch tatsächlich funktioniert. Den Mehrpreis ist es allemal wert.



1 Langsamer Stoffwechsel?

Ihr Stoffwechsel ist träge, Sie sind oft müde und können sich schlecht konzentrieren? Almased repariert und optimiert unseren Stoffwechsel auf natürliche Weise. Durch die Nährstoffkombination und das besondere Aminosäure-Profil können wieder mehr Kalorien verbrannt und der Grundumsatz gesteigert werden. Zeit für den Stoffwechsel-Turbo!

2 Stoppt den Heißhunger!

Sie wollen Glucose-Spitzen während des Essens vermeiden? Dann nutzen Sie einen kleinen Almased Shake (max. 50 g Pulver) vor dem Essen, um den Heißhunger und Ihren Blutzuckerspiegel in Schach zu halten.

3 Was ist der Second Meal-Effekt?

Almased spart nicht einfach nur Kalorien ein. Der Shake sorgt dafür, dass wir weniger (Heiß-)Hunger haben, weil die Sättigungsregulation natürlich beeinflusst wird. In einer Studie konnte gezeigt werden, dass ein Shake zum Frühstück dafür sorgt, dass wir selbst beim Mittagessen noch weniger Appetit haben und der Blutzucker nach dem Essen nicht so stark ansteigt.

4 Über Geschmack lässt sich streiten

Sie haben Almased schon mal probiert, aber der Geschmack war nicht Ihr Ding? Die natürliche Almased Rezeptur lässt sich vielfältig kombinieren, ohne dass die Stoffwechsel-Effekte geringer werden. Genießen Sie den Shake am besten eiskalt, mit einer Pflanzenmilch (z.B. Sojamilch) Ihrer Wahl und Walnussöl anstelle von Rapsöl. Kakao oder Zimt, Erdbeeren oder Blaubeeren – Almased lässt sich auch mit vielem ganz leicht kombinieren.

ANDRÉ & ANN-KATHRIN TROUILLÉ

"Damit Ihr Stoffwechsel wirklich bestens funktionieren kann, achten wir bei Almased darauf, dass unser Produkt keine ungesunden Inhaltsstoffe enthält."

- ✓ kein Maltodextrin
- ✓ keine künstlichen Zusätze
- ✓ keine künstlichen Süßungsmittel
- ✓ keine künstlichen Aromen

Als Einzeldose dauerhaft in der Drogerie und Apotheke erhältlich

Jetzt Starterpaket mit GRATIS Shaker online kaufen

MIT FLEISCH

21 Gnocchi in Rotkohlsauce mit Putenstreifen

22 Kohlrouladen mit Rinderhack-füllung

23 Hühner-Kokos-Suppe mit Petersilienwurzel

MIT FISCH

24 Zanderfilet mit Schwarzwurzel-gemüse

VEGETARISCH

21 Wirsingsalat mit Grapefruit und Brotchips*

22 Hüttenkäseknödel mit Pilzragout*

34 Arancini mit Scamorza*

34 Bruschetta mit dreierlei Belag*

36 Pasta mit dreierlei Pesto*

37 Farrotto mit Radicchio und Pilzen

38 Auberginen-Saltimbocca mit Polenta

46 Lauwarmer Rotkohlsalat mit Halloumi

48 Rosenkohlsalat mit Birne und Ziegenkäse

* Parmesan und Pesto sind nicht vegetarisch. Um das Rezept vegetarisch zu machen, verwenden Sie vegetarische oder vegane Alternativen.

VEGAN

45 Grünkohl-Curry mit roten Linsen

47 Winter-Eintopf mit weißen Bohnen

SÜSSES

38 Protein-Tiramisu mit Himbeeren

49 Kartoffelpuffer mit Apfelringen

SIE HABEN NOCH WEITERE FRAGEN?

Der EDEKA-Ernährungsservice hilft Ihnen weiter. Sie können die Expert:innen unter der Telefonnummer **0800-333 5211*** montags bis samstags von 8.00–20.00 Uhr anrufen und sich informieren.

* Kostenfrei aus dem dt. Fest- und Mobilfunknetz

30 MIN.

RUCKZUCK FERTIG

An diesem Symbol erkennen Sie, wann unsere schnellen Rezepte auf dem Tisch stehen.

MOBIL GENIESSEN

Noch mehr köstliche Inspirationen finden Sie online unter **EDEKA.DE**. *Für aktuelle Angebote und Informationen zu Eigenmarken und Bonusprogrammen laden Sie sich die EDEKA App unter* **EDEKA.DE/APP** *auf Ihr Smartphone. Oder abonnieren Sie unseren Newsletter unter:* **EDEKA.DE/NEWSLETTER**

powered by
GK Media GmbH

SHOPPING SPECIAL

15% Gutschein*

ahead

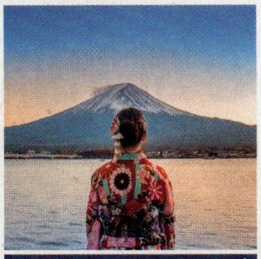
Gutscheincode: P26EL2V

www.ahead-nutrition.com

Naschen - mit gutem Gewissen & ohne zugesetzten Zucker!

Spare 15%* auf deine ahead Snacks!

ahead GmbH, Lange Reihe 29, 20099 Hamburg
*Mindestbestellwert 20€, nur online einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Nur für Neukund*innen. Gutscheingültigkeit begrenzt: online einsehbar.



200€ Gutschein*

berge & meer

Reisen. Für Entdecker.

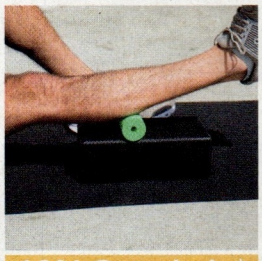
Gutscheincode: EDK0126

www.berge-meer.de

Erleben Sie die Welt – voller unvergesslicher Momente! Ob auf einer spannenden Rundreise in der Gruppe oder individuell, auf einer erlebnisreichen Kreuzfahrt, beim Bade- oder Aktivurlaub oder dem nächsten Städtetrip – Ihre persönliche Traumreise wartet auf Sie.

Berge & Meer Touristik GmbH, Andréestraße 27, 56578 Rengsdorf

*Nur 1 Gutschein pro Neu-Buchung bis 15.03.26 einlösbar. Mindestreisepreis: 2.000 €. Nicht kombinierbar mit weiteren Rabatten. Alle Infos und Bedingungen: www.berge-meer.de/gutscheinbedingungen



10% Gutschein*

BLACKROLL®

Gutscheincode: NEUSTART

www.blackroll.com/de

Erlebe den Unterschied mit BLACKROLL® - der Marke für Regeneration, Bewegung und Schlaf. Unsere Tools helfen dir, das Beste aus dir herauszuholen.

BLACKROLL AG Hauptstrasse 17 CH – 8598 Bottighofen

*Der Rabatt gilt ausschließlich im BLACKROLL® Onlineshop und ist nicht mit anderen Rabatten und Aktionen kombinierbar. Kein Mindestbestellwert. Einlösbar bis 28.02.2026.

15% Rabatt*

Erwin Müller

WOHLFÜHLEN ZU HAUSE

Rabattcode: 6011

www.erwinmueller.de

Jetzt Coupon sichern!

Erwin Müller Versandhaus GmbH, Buttstraße 2, 86647 Buttenwiesen

*Nur einmalig je Kunde gültig. Je Bestellung nur ein Gutschein und nicht rückwirkend einlösbar. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen von Erwin Müller. Keine Barauszahlung. Nur für Lieferungen innerhalb Deutschlands anwendbar. Bei Online-Bestellungen den Gutschein-Code im Warenkorb im dafür vorgesehenen Feld eintragen. Nicht auf Geschenk-Gutscheine aus dem Hause Erwin Müller und nicht in unserer Filiale anrechenbar. Gültig bis 31.05.2026 Mindestbestellwert € 59,-

15% Rabatt*

mymuesli

Gutscheincode: MITLIEBE26

www.mymuesli.com/mitliebe-0126

Neujahrsvorsätze leicht gemacht: Mit unseren Low Sugar & 20% Protein Bio-Müslis. Jetzt 15% Rabatt* auf Deine Bestellung ab 25 € sichern!

mymuesli AG, Sailerwöhr 16, 94032 Passau

* Gültig ab einem Mindestbestellwert von 25 €. Nur online und pro Kunde einmalig einlösbar, gültig bis 01.04.2026. Nicht mit anderen Gutscheinen kombinierbar.

15€ Gutschein*

Freddie's Flowers

Gutscheincode: MITLIEBE15

www.freddiesflowers.de

Lass dein Zuhause in den Wintermonaten mit frischen Blumen aufblühen. Direkt vor die Tür geliefert. Deine erste Box für nur 20€ + gratis Vase bei deiner Anmeldung.

Freddie's Flowers DE GmbH, Geyerstr. 32, 80469 München
*Teste unser unverbindliches Blumenabo für nur 20€ (inkl. Versand) für deine erste Blumenbox + kostenlose Vase und erhalte 10% auf deine weiteren vier Boxen. Pausiere, überspringe oder kündige jederzeit einfach kostenlos online.

75 Tage gratis*

Readly

Gutscheincode: Mitliebe

de.readly.com/mitliebe

Lese über 8.000+ Titel in der Readly App - jederzeit und überall. **Jetzt 75 Tage gratis und unverbindlich testen.**

Readly AB, Gjörwellsgatan 30, 112 60 Stockholm, Schweden
*Das Angebot ist gültig bis zum 28.02.2026 und kann einmalig pro Kunde genutzt werden. Es kann nicht in Verbindung mit einem bereits bestehenden Readly-Abonnement oder anderen Angeboten kombiniert werden.

22% Rabatt*

schrankwerk

Möbel nach Maß – einfach online

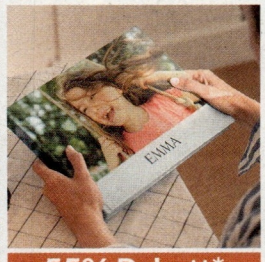
Gutscheincode: SCHRANK22

www.schrankwerk.de

schrankwerk.de gewährt Dir auf alle Planungen 22% Rabatt mit Eingabe des Codes „SCHRANK22" ab einem Warenwert von 500€.

Design25 GmbH & Co. KG, Am Rondell 1, 12529 Schönefeld

*schrankwerk.de gewährt Dir auf alle Planungen 22% Rabatt mit Eingabe des Codes „SCHRANK22" ab einem Warenwert von 500€. Gültig bis mindestens 30.04.2026.



55% Rabatt*

posterXXL

Gutscheincode: WINTER55

www.posterxxl.de

Halte unvergessliche Erinnerungen an 2025 mit hochwertigen Fotobüchern und Fotogeschenken fest.

posterXXL GmbH, Parsdorfer Weg 10, 85551 Kirchheim bei München
*Mit diesem Gutscheincode erhältst du 55% Rabatt auf ausgewählte Wandbilder und 30% Rabatt auf alle anderen Fotoprodukte ab 40 € Einkauf. Gültig bis einschließlich 17.03.2026. Nicht anwendbar auf Versandkosten.

15% Gutschein*

Liebscher & Bracht

DIE SCHMERZSPEZIALISTEN

Gutscheincode: EDK15

www.lie-br.com/edk15

Entdecke Hilfsmittel, Schlafprodukte und Nahrungsergänzungsmittel, die dich dabei unterstützen können, dein tägliches Wohlbefinden zu fördern.

Liebscher & Bracht Schmerzfrei GmbH, Kaiser-Friedrich-Promenade 111, 61348 Bad Homburg
* Der Code EDK15 gilt für nicht rabattierte Produkte (ausg. Bücher). Mit dem Code EDK5 sparen Sie 5 % auf bereits reduzierte Artikel. Gültigkeit: 01.01.2026–30.03.2026. Weitere Infos zur Aktion unter www.lie-br.com/edk15

100 € Gutschein*

Urlaubsguru

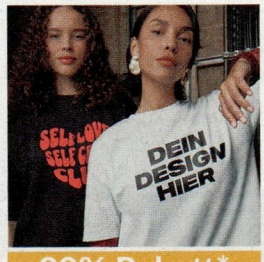
inspires to book

Gutscheincode: MITLIEBE126

www.urlaubsguru.de/edeka

Urlaub wie du ihn liebst!

Urlaubsguru GmbH, Rhenus Platz 2, 59439 Holzwickede
*Anwendbar auf alle Pauschalreisen und Hotelangebote. Diese und weitere Infos unter: urlaubsguru.de/edeka/ Einlösbar bis zum 31.03.26. ab einem Gesamtreisepreis von €2.000,- Nicht kombinierbar mit anderen Rabattaktionen.



30% Rabatt*

SPREADSHIRT

Gutscheincode: LIEBE30

www.spreadshirt.de

Gestalte T-Shirts, Sweater & Co. in vielen Fits und Farben und mach jedes Piece zum Unikat. Starte jetzt mit Spreadshirt kreativ durch!

sprd.net AG, Gießerstr. 27, 04229 Leipzig
*Gültig bis 31.03.2026 auf www.spreadshirt.de für die 5 günstigsten Produkte der Bestellung. Mindestbestellwert: 25€. Nicht mit anderen Rabatten kombinierbar. Der Mengenrabatt wird zuerst angewandt. Gilt nicht für den Kauf von Geschenkgutscheinen.

MITMACHEN & GEWINNEN

Tragen Sie die Lösungswörter in die entsprechenden Kästchen ein (ein Buchstabe pro Kasten). Die eingekreisten Buchstaben ergeben das Lösungswort. Als Preis erwartet Sie einer von **DREI EDEKA-EINKAUFSGUTSCHEINEN IM WERT VON JE 100 EURO**

Ölpflanze		alkohol. Getränk		dt. Schriftsteller † (Eugen)		Feinschmecker		unvollständig		Fleischspeise in Teighülle
von Beginn an (2W.)		8				Pep, Schwung				
Summe aller Pokereinsätze				US-Nachrichtenagentur			4	Teil des Armes		Eierkuchen
						Geliebte des Zeus				
Raucherzubehör (Kw.)	alkoh. Modegetränk		Geschehenes (ad ... legen)	Anhänger des Islams	7					
Weltgeistlicher in Italien						unerbittlich, hart	ein Mobilfunkstandard			
Abk.: Licentiatus				lebhaftes Treiben						
Handelsabkommen zw. EU u. Kanada					Bitte um Auskunft		Vorname der US-Sängerin Cara		Fischmarder	
			6		Hammelkeule					1
vorwärts		Kölner Biersorte	Stoßdegen, Fechtwaffe							
Fluss durch Braunschweig					Ruhegeld, Pension			5		
	3		Weltalter, Ewigkeit					lateinamerik. Tanz		Wagenteil
griech.: ab, weg	folglich, mithin		langsam, bewegungsbehindert		portugiesisch: Bergkette					
mit Bäumen eingefasste Straße						Tonart	Schlafphase (Abk.)		mit (Musik)	
Kfz.-Z.: Sachsen-Anhalt (Reg.)				Speisefisch			10			
Revue					9	langes erzählend. Heldengedicht				
Maß des elektr. Widerstandes	2			Prosawerke						

© RateFUX 2026-448-401

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Wenn Sie an den **GEWINNSPIELEN** teilnehmen möchten, rufen Sie uns an! MIT LIEBE-Rätsel auf Seite 74: **0 1 3 78 80 60 11.** Team D Paket auf Seite 40: **0 13 78 80 60 22.** Länderspieltickets auf Seite 50: **0 13 78 80 60 33.**

Teilnahmeschluss für das MIT LIEBE-Rätsel ist der 13.03.2026.
(0,50 €/Anruf aus dem dt. Festnetz. Die Kosten für die Teilnahme über Mobilfunknetze können abweichen!)

IMPRESSUM

Verlag und Herausgeber:
EDEKA Media GmbH,
New-York-Ring 6, 22297 Hamburg
Tel.: 040/6377-2469
Fax: 040/6377-4208
Mail: media@edeka.de
Web: edeka.de/mitliebe
Geschäftsführung:
Markus Mosa, Rolf Lange
Chefredakteurin:
Theresa Selbach (V. i. S. d. P.)
Kfm. Verlags- & Anzeigenleiter:
Fabian Wolff
Objektmanagerin: Lina Rotert
Redaktion & Layout:
EDEKA Media GmbH,
C3 Creative Code and Content GmbH
Redaktionsleitung: Götz Poggensee
Artdirection: Chiara Kleinke
Autorinnen: Sarah Grupe, Marija Ivaschuk, Wiebke Knoche
Bildredaktion: Judith Klaus
Lektorat: Michael Svetchine (fr)
Projektmanagement: Benjamin Taudien
Litho: RTK & SRS mediagroup GmbH
Anzeigen:
EDEKA Media GmbH
Web: media.edeka
E-Mail: media@edeka.de
Druck & Papier:
Evers & Evers GmbH & Co. KG
Ernst-Günter-Albers-Straße 13,
25704 Meldorf
(FSC®-zertifiziert)
Druckauflage:
1.441.273 Exemplare
(Quelle: IVW 3/2025)

FSC www.fsc.org MIX Papier | Fördert gute Waldnutzung FSC® C115061

Erscheinungsweise: 6 x jährlich

(fr) = freie Mitarbeitende. Nachdrucke, auch in Auszügen, nur mit Genehmigung von EDEKA Media. Die in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt.

DIE NÄCHSTE MIT LIEBE ERSCHEINT AM 16. MÄRZ 2026*

* Je nach Markt bereits einige Tage vorher.

DIE ERHOBENEN DATEN für alle Gewinnspiele dienen nur der schriftlichen Benachrichtigung der Gewinnerinnen und Gewinner und werden nicht an Dritte weitergegeben. Die Teilnahme ist nur für volljährige Personen mit Wohnsitz in Deutschland möglich. Es entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist bei allen Gewinnspielen ausgeschlossen. Mitarbeitende der Zeitschrift MIT LIEBE und des EDEKA-Verbunds sowie deren Angehörige sind nicht teilnahmeberechtigt. Die Teilnahme über einen Dienstleister, der die Daten seiner Auftraggeberinnen und Auftraggeber bei Gewinnspielen einträgt – sogenannter Gewinnspielservice –, ist nicht zulässig.

WISSENS-ABENTEUER ZUM HÖREN

JEDEN FREITAG NEU

Überall, wo es Podcasts gibt

YUMMI PODCAST

EDEKA.DE/YUMMI

PETER HAHN

SOFTER WOHLFÜHL-STRICK – wie eine Umarmung, die bleibt!

Herrlich zeitlos und wunderbar gemütlich ...
Dieser Cardigan von PETER HAHN ist aus feiner Schurwolle, unserer beliebten Softwool, die nicht nur besonders edel, sondern auch superweich ist. Legerer Style mit Rippenabschlüssen und aufgesetzten Taschen.

Gönnen Sie sich jetzt den perfekten Kombi-Partner für Ihr Outfit!

STRICKJACKE

~~119,95~~

69,95

€ 50 ERSPARNIS
+ PORTOFREI und GRATIS-RETOURE*
mit dem Code
V47 642 LV

7 WUNDERVOLLE FARBEN ZUR AUSWAHL

Hellgrau-Melange	**816 173 LV**
Eisblau-Melange	**807 875 LV**
Grau-Melange	**820 266 LV**
Natur-Melange	**816 256 LV**
Blau	**807 677 LV**
Mohnrot	**807 878 LV**
Jadegrün	**801 460 LV**

Verfügbar in den Größen 36 bis 52.

30 MASCHINEN-WASCHBAR

Shirt von PETER HAHN
Weiß **936 666 LV** **€ 39,95**
Weitere Farben finden Sie unter **peterhahn.de**

Einfach anrufen **07181 9973000** (zum Ortstarif, Mobilfunktarife können abweichen) oder **peterhahn.de**

* Gültig bis 18.02.2026. Nur einmalig einlösbar. Keine Barauszahlung. Nicht mit anderen Vorteilsaktionen kombinierbar. Weitere Farbstellungen online. Der Ersparnis-Preis ist nur für die hier dargestellten Farben gültig. PETER HAHN GmbH · Peter-Hahn-Platz 1 · 73650 Winterbach · Geschäftsführung: Daniela Angerer, Marcus Breyer · Amtsgericht Stuttgart HRB 280228. Die aktuellen AGB und Datenschutzhinweise finden Sie auf unserer Webseite oder telefonisch bei unserem Kundenservice unter 07181 9973000.